

构建自我与未来

——中学生生涯手册

主 编：王建鹏 陈 位

副主编：刘永芳 路少英

参 编：杨雪芹 王 淼 王 兰 朱旭光

王晓娟 曹常龙 刘 伟 郑 颖

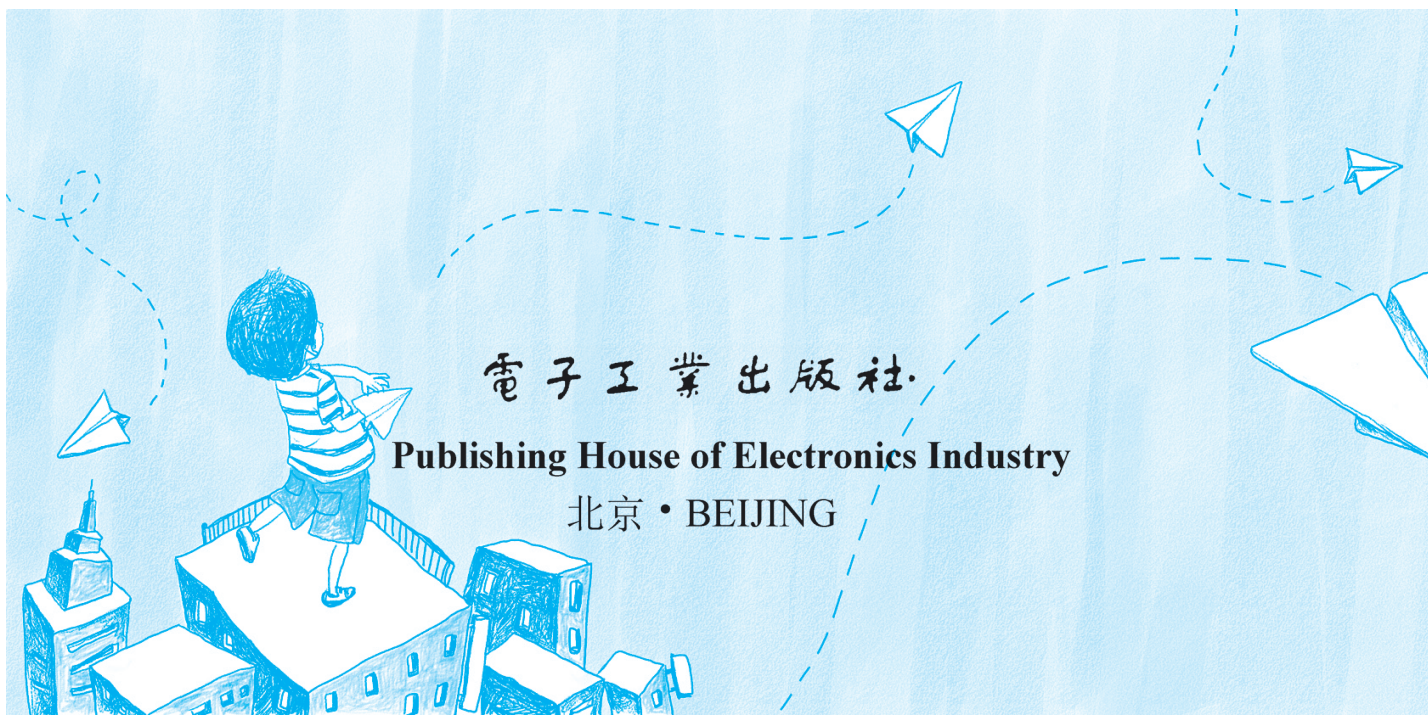
娄启明 姜绍玲 张梦沙 单 婧

于政玲

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING



内 容 简 介

本书是一本经过长期一线教学实践后,结合时代特点和教育部要求,针对中学生生涯教育推行过程中的重点和难点问题而编写的教材。本书从自我建构理论出发(我要成为的人),结合时代行业职业的变革挑战(社会需要的人),摸索出一套自我认知、外部探索、目标确定、个人管理、规划与行动的方法体系,用故事案例、测评量表、生活实践和延伸阅读资料帮助学生对自己及社会有更多的了解;透过轻松有趣的课堂活动帮助学生发现自我、探索自我、认知自我、管理自我;透过一个个职业故事带着学生看到有趣又“有料”的职业世界和鲜活人生;透过真实的生活实践,让学生在学中做,感悟职业生涯的内涵。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

构建自我与未来:中学生生涯手册/王建鹏,陈位主编. —北京:电子工业出版社,2017.9

ISBN 978-7-121-32699-8

I . ①构… II . ①王… ②陈… III . ①中学生—职业选择 IV . ① G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第228225号

策划编辑:陈虹

责任编辑:张京

印 刷:

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:787×1092 1/16 印张:12.25 字数:313千字

版 次:2017年9月第1版

印 次:2017年9月第1次印刷

定 价:33.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:(010)88254470。



前言

生涯教育是面向未来的教育，也是一项系统性和综合性的教育。在人生这个多任务多段程的系统中，中学阶段是生涯素养形成的最佳时期，也是身心成长的关键时期。从埃里克森的人格发展理论来说，中学时期正是一个需要向外拓展的时期，这个时期的核心任务是完成自我统一性和探索外部环境，而大多数中学生的生活只有学习和补习这两件事，本应该是向外探索的阶段，却被紧紧桎梏在考试的分数上。

值得高兴的是，近年来在教育部门、学校、相关机构等各方的努力推动下，中学生生涯教育呈现出蓬勃的生命力。特别是素质教育的核心素养之下的创新教育尝试，使得基础教育形态更加多元。在这样的背景下，《构建自我与未来——中学生生涯手册》得以出版。通过大量的研究和时间，我们认为有效的中学生生涯规划至少应该包含以下几方面的内容，这也是这本书的大致内容。

一、自我探索篇——自我的建构与创造

你的优势与劣势、技能水平、兴趣爱好，是最基本的认知，任何职业规划的方法，第一步都是先完成对自己的剖析。这里面会拆解得非常细，如你的性格是外向还是内向，你的表达能力是不错还是不怎么样，你的沟通能力是强还是弱，你有没有恒心和毅力，你与他人相比是不是更执着，你喜欢生活自由还是一成不变。能够正确地认识自己，再选择适合自己的道路，这是给自己进行职业生涯规划的第一步。对于中学生来说，还要了解自己的学习风格，学会自我反思与总结，如自己在什么状态下学习效率更高？以后高中不再分文理科，你感兴趣和擅长的科目又是什么？是能坚持的“真爱”，还是一时的热衷？了解自我不仅要了解自己是什么样的，同时还要知道现在的自己是如何通过过去的经历建构出来的，只有深刻理解了这一点，才可能掌握自己的人生，去创造一个自己期待的自我。

二、外部探索篇——世界的真实和假设

面对一个信息爆炸、高速发展的时代，信息的获取变得越来越容易，我们经常被碎片化的信息包围，海量的数据中掺杂着数量可观的虚假、片面信息，这使得在当前时代我们不仅要收集信息，更重要的是通过一系列的探索行动（包括资料收集、实习实践、人物访谈等）分辨出真实的信息。只有这样我们才能真正地优化对世界的假设，而不让错误、消极的信念和假设左右我们的生涯决定，做好外部世界探索还能帮助我们了解环境能够提供哪些可能性，

能够提供哪些机会，能够创造哪些条件（这些条件又该如何去利用），又有哪些限制……例如要报志愿：你要搞清楚你想学习的专业的授课内容、将来的就业方向、所属的行业、就业前景、这些专业对单科成绩的要求、对你的兴趣类型有哪些要求、这些专业所属的领域对各个时间段里的员工的职业要求等。你要知道从一个普通员工到主管再到经理或总监甚至老板，在不同阶段的职位要求是什么。如果你不知道，就无从规划，即便你知道，也未必规划得好。对外部世界的探索，我们要做的还有很多。

三、梦想激发篇——梦想的树立与管理

人生是一条很长的路，在不同的阶段会有不同的目标，虽然终点都是“死亡”，可是在不同的阶段，依然可以活得精彩，前提是：你知道在不同的阶段要实现什么价值，达成什么目标。目标是什么？是通过努力可以达成的结果。如果你定了一个不切实际的目标，根本达不成，就不要抱怨规划没有用，规划从来不是为了做梦而设计的。当然目标也是动态的，每当你到达了一个高度，就需要探索下一个目标，不断超越，才能看到更加精彩的世界。本书包含目标探索的方法和策略，能帮助读者厘清思路。

四、自我管理篇——能力的培养和提升

认识了自己、外部世界，有了目标，你会发现，要达成目标是有条件的。这个条件是我们必须配得上我们的梦想，因为任何梦想和目标的实现都需要我们付出艰辛的努力。目标一旦确定，我们就会发现在执行的过程中必须做好自我管理。如果目标是准确的，条件就会清晰，接下来就要让条件具备。如何做到呢？那就需要我们做好自我能力的提升和管理：情绪管理、时间管理能力、人际交往能力、沟通能力等。所有这一切，不管你的天赋如何，努力一定会让你的条件更加充足。

五、梦想实践篇——学业规划书的撰写和使用

你根据自己毕业时的情况做了一份规划，可是并不意味着你要严格按照规划的时间表去执行。进入职场之后，你一定会有所进步和发展，但是方向和步调都有可能受到外界、自身能力的干扰而产生变化，如果只是执行原有的规划，大多数情况下一定是悲剧的。从上海到北京，有很多种路线可以去，但是你要根据实际情况去调节。台风来了，高铁停了，你要知道绕个路；天气好了，路障清了，你要知道加个速。

规划必须有，但要适时调整，每次调整都要厘清调整带来的远期结果。总而言之就是大胆假设，小心求证；敢想敢为，边走边看。

编委老师长期在一线教学，在给学生上课时，会让学生写出几项自己以后想从事的职业目标，学生写出来后会问他们为什么要从事该职业，每次都有很大一部分学生说：“我妈妈认为这个职业挺好的。”“你喜欢吗？”学生会摇头说：“说不上。”当问他们内心最想从

事什么职业时，很多学生不知道自己究竟想做什么，越是高年级这种现象越严重！通常初一的学生 90% 能说出自己以后想做什么，到高三大约 85% 的学生不知道自己该做什么！他们内心的渴望早被一次一次的考试淹没了！即使小部分学生有自己非常想从事的职业，但他们会说父母认为从事这样的职业会如何不容易，如有名学生非常想当摇滚乐队中的一员，他的父母就认为这不是一条常人走的路，孩子走起来会非常艰辛，还不如学会计来得踏实。

我们的教育太缺少对学生个体内心的关注，我们总是认为学生该怎么样，而很少问孩子：“你内心的渴望是什么？”一个人，无论做什么事情，如果没有内心的驱动，都不可能将这件事做到极致，都不可能获得太大的成功。

每个人都是独一无二的，每个人都有内心的渴望，现在，和我一起，发现你内心的渴望吧，找到你真正想做的事情，让你的人生因为有了内心的驱动而更加绚丽多彩！

本书在编写过程中，得到了途梦教育公益事业发展中心合作学校和威海一中实验部师生的大力支持，尤其是途梦，将其合作的近百所中学资源无私地提供出来，正是有了这些学校的授课经历和反馈数据，才使得我们对本教材的内容充满信心，进而有动力完成教材的编写。由于时间因素，本书还有很多不足之处，请读者在使用过程中多多反馈，多提批评指导意见。我们将努力做到更好。

编 者



目 录

第一章 自我探索篇——自我的建构与创造

第一节 兴趣	001
探索目标	001
生涯故事会	001
想一想，测一测	003
知识储备	005
探索作业	008
生活实践作业	010
拓展阅读	010
第二节 性格	011
探索目标	011
性格小故事	012
思考与反思	012
想一想，测一测	012
知识储备	018
想一想	025
生活实践作业	026
拓展阅读	026
电影推荐	028
第三节 智能与优势	028
探索目标	028
优势小故事	028
想一想，测一测	029
知识储备	034



想一想	035
生活实践作业	038
拓展阅读	038
电影推荐	040
图书推荐	041
第四节 价值观	041
探索目标	041
价值观小故事	041
想一想，测一测	043
知识储备	044
想一想	046
生活实践作业	047
知识拓展	048
图书推荐	050

第二章 外部探索篇——世界的真实和假设

第一节 时代和行业	052
探索目标	052
生涯小故事	052
看世界	053
想一想	057
知识拓展	058
第二节 职业	062
探索目标	062
生涯小故事	062
思考与反思	063
想一想，测一测	063
知识储备	068
看世界	069
想一想	072
小组分享	073



生活实践作业	074
拓展阅读	074
第三节 行业 and 职业探索	075
探索目标	075
看世界	075
想一想	078
生活实践作业	083
推荐内容	084
第四节 职业体验	085
探索目标	085
探索方法	085
活动安排	086

第三章 梦想激发篇——梦想的树立与管理

探索目标	087
梦想小故事	087
看世界	088
想一想	090
生活实践作业	092
拓展阅读	092

第四章 自我管理篇——能力的培养和提升

第一节 自我管理能力	095
探索目标	095
生涯小故事	095
想一想，测一测	096
知识储备	097
想一想	099
经典案例	099
拓展阅读	102



知识链接·····	103
第二节 情绪管理能力 ·····	104
探索目标·····	104
情绪小故事·····	104
看世界·····	105
能量朗读·····	109
想一想·····	110
生活实践作业·····	111
延伸阅读·····	111
课堂倾听练习·····	113
技能拓展·····	114
第三节 时间管理能力 ·····	115
探索目标·····	115
小故事·····	115
想一想，测一测·····	117
看世界·····	119
想一想·····	121
生活实践作业·····	122
拓展阅读·····	123
第四节 沟通能力 ·····	124
探索目标·····	124
人际关系小故事·····	124
想一想，测一测·····	124
知识储备·····	126
想一想·····	128
生活实践作业·····	129
拓展阅读·····	129
第五节 人际管理能力 ·····	133
探索目标·····	133
人际关系小故事·····	133
想一想，测一测·····	133



知识储备	135
想一想——认识并诊断自己的人际关系	139
生活实践作业	140
拓展阅读	140
第六节 重要关系处理能力	141
探索目标	141
人际关系小故事	142
想一想，测一测	143
知识储备	144
想一想	146
课堂活动之——师生关系	146
学生活动	147
生活实践作业	150
拓展阅读	151
配乐赏析	151

第五章 梦想实践篇——学业规划书的撰写和使用

第一节 我的大学	154
探索目标	154
小故事	154
想一想，做一做	155
知识储备	156
知识拓展	159
想一想	160
生活实践作业	165
第二节 大学专业	165
探索目标	166
案例故事	166
知识储备	167
想一想	167
生活实践作业	168



知识拓展.....	169
第三节 我的生涯规划书.....	170
探索目标.....	170
小故事.....	170
想一想.....	171
生涯规划书案例.....	174
推荐书目.....	181

第一章 自我探索篇

——自我的建构与创造

第一节 兴趣

兴趣能把精力集中到一点，其力量好比炸药，立即把障碍物炸得干干净净。

——法国著名自然科学家法布尔



探索目标

1. 了解兴趣的概念、作用和分类；
2. 进一步澄清自己的兴趣倾向；
3. 了解兴趣的发展特征；
4. 有意识地发展兴趣。



生涯故事会

学生小齐，当年以 672 分的成绩考上了吉林大学。收到通知书的时候，他非常兴奋，终于能学到自己感兴趣的专业了——车辆工程。他对汽车的浓厚兴趣，使他高一的时候便确定了自己的专业方向，锁定了目标院校，因为他知道全国车辆工程最强的学校之一便是吉林大学。后来如愿以偿，小齐也兴奋地走进了他梦寐以求的大学，可是在大学一年后，他发现车辆工程需要较强的实践能力，自己对此很不适应，进而对该专业不感兴趣了，由于经常参加社团活动，他发现自己最感兴趣的是去做销售，对此，他苦恼不堪，认为专业限制了自己的发展。后来他找到生涯咨询师去咨询，咨询师告诉他，销售其实是一个能力岗位，这个能力岗位是各行各业都需要的，既然希望从事销售岗位，如果他具备了汽车行业的专业知识，那么去做



汽车的销售工作会如鱼得水。小齐恍然大悟，从此开始发愤图强，努力钻研专业知识，毕业的时候还获得了优秀毕业生奖励，并顺利进入一家大型汽车制造公司。

思考与启发

(1) 对于之前感兴趣的专业，到了真正学习后小齐同学却不感兴趣了，为什么呢？

(2) 你有没有过这样的经历，一开始很喜欢一件事，可是真正做了以后却不喜欢了？

心灵是国际中学初三的学生，从年后就开始不想上学，早上找各种理由不起床，而且多次称病不起，拒绝上学。就算去了学校，不是和周围的同学说话就是睡觉。她说自己一点儿也不喜欢去上学，觉得特别累。妈妈跟她深入交谈之后她回答说特别希望能长期跟着舞蹈老师练习舞蹈，于是心灵妈妈便和舞蹈老师说明情况，老师的看法是在舞蹈上她并没有多大的天赋，建议她继续学习文化课程，将来升入高中、读大学。但是心灵不死心，自己打听到她小学的一位同学在北京参加舞蹈学习，而且当年一起学舞蹈时并不如自己学得好，便缠着爸妈送自己去北京学习。爸妈把她带到北京参加了那里老师的面试，很幸运的是老师接受了她。但是两个星期以后，她打电话哭着说要回家，因为练习舞蹈真的太苦了，而且自己不喜欢那种被指挥来指挥去的严格训练。心灵的爸妈也很无奈，不知道孩子究竟对什么感兴趣，将来又能做什么工作。

思考与启发

(1) 心灵的兴趣是什么？

(2) 为什么心灵到北京后两个星期就放弃跳舞了呢？



想一想，测一测

职业兴趣澄清

1. 生涯憧憬

放一首轻音乐，让你回归沉静。想一想，从小到大，你有哪些愿望和梦想，请列举出三种你现在或以前非常向往的理想职业（由近到远）：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

2. 头脑风暴。不考虑时间问题快速回答

- (1) 你在业余时间比较喜欢的休闲活动是？ _____
- (2) 你参加了什么社团、俱乐部等组织？ _____
- (3) 你比较喜欢浏览的网站是？ _____
- (4) 你比较喜欢的电视节目是？ _____
- (5) 平时你与好朋友聊天的话题是？ _____
- (6) 你读过的对自己有较大影响的书是？ _____

3. 分班活动

接下来，我们来做一个活动，这个活动可以让你更加深入地了解自己的兴趣类型。

下个学期我们将进行分班，你可以去下面六个班级中的任何一个班级，见表 1-1，但需要注意的是，你选完班级之后不能进行更换，必须在这个班级待满至少一个学期的时间。选择班级的唯一标准是你对班级感兴趣的程度，请不要考虑其他因素，例如，不要因为你与马老师很熟悉所以选择了他这个班，也不要因为你的朋友选择了这个班所以你也跟着选这个班，这些理由都是不可取的。一定要注意，要选择你最感兴趣的班级，否则会痛苦。

这六个班级分别是：

表 1-1 霍兰德兴趣六班

班 级	班 级 特 点
R班	对动手操作比较感兴趣；注重实用；经常做实验；与物打交道
I班	对动脑研究比较感兴趣；抽象思维；求知欲强；追根问底；喜欢独立和创造性的工作；崇尚追求真理
A班	对创新创造比较感兴趣；想象力丰富；常以艺术的形式表达对美的追求；不喜欢被约束
C班	有规则，有秩序，有条理；精确，细心；工作踏实，忠诚可靠；按部就班，习惯被领导；不喜欢冒险竞争

班 级	班 级 特 点
E班	喜欢冒险，竞争；有计划，行动力强；喜欢领导别人；很强的说服能力、组织能力；喜欢权利、地位和财富
S班	乐于助人，关心别人；喜欢互助合作；喜欢为他人、社会服务；道德感强

接下来，请你按照感兴趣的程度高低来选择班级，并将以下空白处填写完整：

在选择班级时，你的第一选择（最想去）是 _____ 班；

在选择班级时，你的第二选择（比较想去）是 _____ 班；

在选择班级时，你的第三选择（有点想去）是 _____ 班。

快看看你的选择有什么秘密。

实际上，你最终选择的班级反映了你的兴趣。也就是说，你在选择班级时所依据的标准是你对该班级感兴趣的程度，你最想去的班级其实就是你最感兴趣的班级，而这个兴趣体现在你会对所选班级相对应的班级特征感到舒适和快乐，进一步来说，你的兴趣恰好与你最想去的班级的特征相吻合。

可以说，选择 R 班的是喜欢动手操作的；选择 I 班的是喜欢做脑力劳动的，如科学家；选择 A 班的是艺术型的，喜爱创新创造，如设计师；选择 S 班的是社会型的，对帮助他人及与他人沟通交流很感兴趣；选择 E 班的比较喜欢管理，如管理学校的校长；选择 C 班的是有规则有秩序的人，喜欢井然有序的事物。当然，我们每一个人并不是只有一个兴趣，而是很多兴趣的综合体。因此，当我们根据自己的兴趣选择专业时，我们最终所选择的专业也是多种兴趣综合的结果。例如，你在 R 班和 I 班间犹豫不决，觉得自己都很喜欢，那可能是因为你比较喜欢理工科、医学、农学方面的专业；或者，你对动脑感兴趣但不喜欢动手也不擅长动手，那么经济、史学、哲学、法学就可能比较适合你。

这个兴趣测试可以帮助你更好地发现自己的兴趣，从而可以理性地选择自己想学的专业及未来可能从事的职业。需要注意的是，即使有两个人对同一事物感兴趣，但他们也可能是完全不同的兴趣类型。拿篮球这项活动来举个例子，同样对篮球感兴趣，但不同兴趣类型的人感兴趣的方面不同，例如，R 班（实用型）的人喜欢篮球是因为喜欢运动这样一个过程，这种人一般技术都不错；而 I 班（研究型）的人喜欢篮球是因为喜欢研究战术和技术原理，因此该班的人更加倾向于理论派，适合当教练；A 班（艺术型）的人喜欢打篮球是因为喜欢运动过程中的那种美感和创造性，这种人打篮球总能有出人意料地进球和发挥，力求自己打球动作的潇洒、流畅；S 班（社会型）的人喜欢打篮球是因为这是一个团队合作的项目，他们一方面特别善于进行团队建设，将球队整治得分外团结，另一方面极其享受彼此配合的快感；



E 班（企业型）的人喜欢打篮球有两个原因，第一是喜欢控制比赛，追求胜负的感觉，第二是喜欢经营球队，喜欢通过说服这一方式来影响他人，这种人喜欢赢的感觉，并且渴望控制感和影响力；C 班（事务型）的人打篮球时会严格遵守规则和团队战术，是一个非常棒的执行者。

清楚自己的兴趣所在对于大家了解专业特征也是非常重要的，如高中化学和大学化学有很大的区别，高中化学主要是记公式、解题、配平方程式，似乎需要更多的 I（研究型）类特征，而大学化学需要做实验，这就需要很强的动手能力和很高的研究精神，此时就需要 R（实用型）类特征多一些。

通过“测一测”，你了解自己的兴趣所在了吗？



知识储备

一、兴趣的分类

兴趣有很多类型，按照它的目的不同可将其分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是由事物本身在情绪上引人入胜而引起的。例如，学生对一堂生动的课、电影、歌曲等的兴趣就是直接兴趣。直接兴趣具有暂时性的特点。间接兴趣是指对某种事物或活动本身没有兴趣，但对其结果感到需要而产生的兴趣。例如，有的学生对某些课程并不感兴趣，甚至感到乏味，但意识到学好这些课程对将来服务于社会有重要作用，因此刻苦学习，并对此产生兴趣。间接兴趣具有较稳定的特点。间接兴趣在一定条件下可以转化为直接兴趣。^①

许多心理学家和教育学家都有过这样的感慨。兴趣，是学习、进步的原动力，兴趣的作用在于：第一，引起你研究和了解一个新事物的好奇心或满足你的某种心理需求；第二，带来良好的感受，产生持久的动力。简言之就是引起兴致、带来乐趣。复杂的地方在于不同的人有不同的兴致点，有的人渴望探求未知、有的人求真、有的人求善、有的人追求美，还有的人求权与富，更有人追求良好的秩序（如有的人非常在意牙膏的挤压位置，喜欢将物品有序放置，并且不能忍受别人的无序）。可见，兴趣发展的心理过程可以归纳为：兴致引发（好奇和心理诉求）——愉悦情绪体验——探究（积极探索）——持久动力——成就结果，而这个心理过程循环往复，便形成了执着的毅力。

二、兴趣与职业

图 1-1 所示为兴趣与职业的关系。

^① 《普通心理学》王雁。

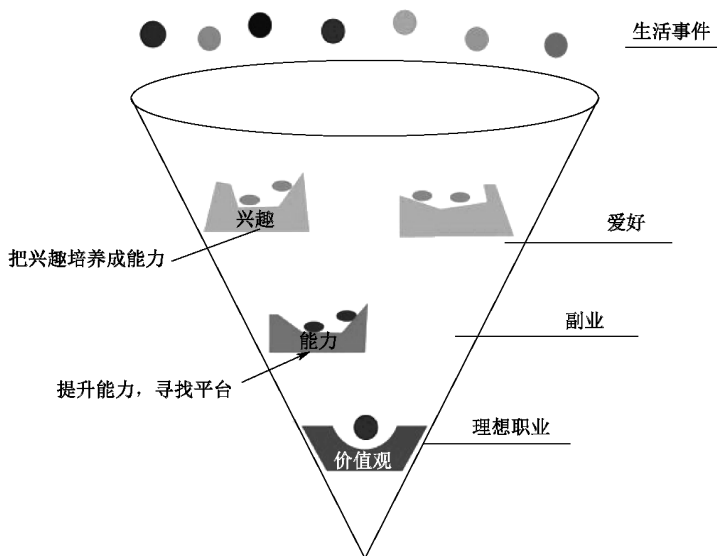


图 1-1 职业选择漏斗

研究兴趣爱好，最后要指向职业，也就是一个人的职业兴趣，就是与工作有关的兴趣。有人喜欢玩网络游戏，有人喜欢逛街，与家人朋友聚会、钓鱼、打牌等，这些当然也可以发展为一种职业。但是这样的岗位毕竟是少数的，玩游戏的很多，并不是每个人都能以游戏为生；做专业私人导购的人也有，但很少；职业钓鱼的人就更少了。

为什么我们不能从事自己感兴趣的工作呢？如果我们能从事自己感兴趣的工作，我们会觉得时间过得特别快，尽管辛苦，但得到的是喜悦和满足；如果我们从事的是自己不感兴趣的工作，往往很难提起精神。

职业兴趣的分类如图 1-2 所示。

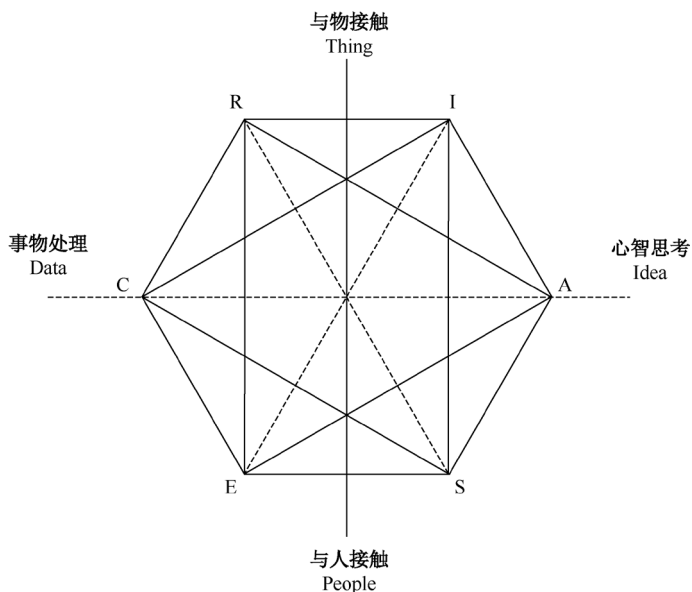


图 1-2 职业兴趣的分类



下面根据图 1-2 了解职业划分。

1. 社会型（S）

共同特征：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

典型职业：喜欢与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应的能力，如教育工作者（教师、教育行政人员）、社会工作者（咨询人员、公关人员）。

2. 企业型（E）

共同特征：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能，喜欢竞争、敢冒风险、有野心、有抱负，为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

典型职业：喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力，如项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

3. 常规型（C）

共同特点：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型职业：喜欢要求注意细节、精确度、有系统、有条理，以及具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应的能力，如秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

4. 现实型（R）

共同特点：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

典型职业：喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应的能力，如技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工）、技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）。

5. 研究型（I）

共同特点：思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手；喜欢独立的和富有创造性的工作；知识渊博，有学识才能，不善于领导他人；考虑问题理性，



做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探索未知的领域。

典型职业：喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力，如科学研究人员、教师、工程师、计算机编程人员、医生、系统分析员。

6. 艺术型（A）

共同特点：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值；做事理想化，追求完美，不重实际；具有一定的艺术才能和个性；善于表达、怀旧、心态较为复杂。

典型职业：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力；不善于事务性工作，如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人）、音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥）、文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

然而，大多数人并非只有一种性向（如一个人的性向中很可能同时包含着社会性向、实际性向和调研性向三种）。霍兰德认为，这些性向越相似，相容性越强，则一个人在选择职业时所面临的内在冲突和犹豫就会越少。为了帮助描述这种情况，霍兰德建议将这六种性向分别放在一个正六三角形的每一角。

听完了故事，做完了测试，学习完知识，跟着我们的作业一起探索兴趣吧。



探索作业

你是否大致知道了自己的兴趣所在？你是否能根据自己的兴趣找到自己非常喜欢的职业目标？如果有，请按照你喜欢的程度依次写下来：

1. _____
2. _____
3. _____

如果没有，也不用着急，我们还有两种方法帮助你思考。

方法一 逛逛书店，看看自己喜欢什么

从自己喜欢看的书籍、杂志中，看看哪些事物会吸引自己，可以发现自己的兴趣，或许也可以找到自己未来的方向。



做法

- 1. 走进大书店（如各地新华书店、图书大厦）翻阅书籍杂志，或上网到网上书店瞧瞧，找出自己有兴趣阅读的图书类别及书籍杂志。
- 2. 找出自己最喜欢的五本书，并写出这些书籍吸引自己阅读的原因。

勾选自己喜欢阅读的图书类别：

- | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 书法篆刻 | <input type="checkbox"/> 数理化学 | <input type="checkbox"/> 农业科学 | <input type="checkbox"/> 工业技术 | <input type="checkbox"/> 建筑工程 |
| <input type="checkbox"/> 语言学习 | <input type="checkbox"/> 中外文学 | <input type="checkbox"/> 计算机网络 | <input type="checkbox"/> 自然科学 | <input type="checkbox"/> 应用科学 |
| <input type="checkbox"/> 观光旅游 | <input type="checkbox"/> 财经企管 | <input type="checkbox"/> 考试用书 | <input type="checkbox"/> 社会科学 | <input type="checkbox"/> 心理励志 |
| <input type="checkbox"/> 哲学宗教 | <input type="checkbox"/> 医疗保健 | <input type="checkbox"/> 家庭百科 | <input type="checkbox"/> 休闲娱乐 | <input type="checkbox"/> 艺术摄影 |
| <input type="checkbox"/> 舞蹈戏剧 | <input type="checkbox"/> 历史地理 | <input type="checkbox"/> 语言文字 | <input type="checkbox"/> 少儿童书 | <input type="checkbox"/> 漫画书籍 |
| <input type="checkbox"/> 经典著作 | <input type="checkbox"/> 政治法律 | <input type="checkbox"/> 军事科学 | <input type="checkbox"/> 历史地理 | <input type="checkbox"/> 文化教育 |
| <input type="checkbox"/> 美术雕塑 | <input type="checkbox"/> 音乐 | <input type="checkbox"/> 小说 | | |

我最喜欢阅读的五本书籍、杂志：

- 1. _____，原因：_____
- 2. _____，原因：_____
- 3. _____，原因：_____
- 4. _____，原因：_____
- 5. _____，原因：_____

我希望自己能多方面阅读的图书类别有哪些？

在我阅读的过程中，我发现了令我喜欢的兴趣 / 职业：_____

我喜欢这项兴趣 / 职业的原因是：_____

方法二 兴趣澄清问答

- 1. 请谈谈你认为最有意思的一项活动 / 请叙述你最想做的一件事儿。

- 2. 为什么你会有那样的想法呢？



3. 在活动进行的过程中，你有什么感受呢？/ 你觉得如果做那件事儿，你心情如何？会得到怎样的体验呢？（针对这些感受你如何表达？）

4. 如果再遇到同样的活动，你还参加吗？你会去主动寻求这样的机会吗？/ 为了能参与到那件事，你会做哪些准备？



生活实践作业

1. 请根据自我分析、线上测评发现自己的 1 ~ 3 个兴趣方向；
2. 请在兴趣方向里找出身边相关的职业并观察该职业；
3. 如果有机会，体验感兴趣的职业，体验是否有忘我的状态出现。



拓展阅读

扎克伯格：兴趣走向成功

美国曾流行一部名叫《星球大战》的科幻电影，马克·扎克伯格看得入了迷。不过，马克不是单纯地看，他看了《星球大战》后，竟然想拍一部电影。姐姐们都觉得马克是异想天开，但是，父亲艾德对儿子马克很支持。他买来了拍摄需要的一切设备，交给马克说：“不要拘束，只要你喜欢，你可以做一切可以做的！”马克很高兴，便开始了自己的创作。一个多月后，马克竟然真的创作拍摄了一部电影。当然，这是一部恶搞片，影片的滑稽恶搞，让三个姐姐笑得吃不下饭。

按常规发展，马克也许会成为好莱坞的剧作家或导演。可是，马克的兴趣很快就转移了，他喜欢上了计算机，喜欢上了网络游戏。不要认为马克是一个贪玩的孩子，他与其他孩子不一样的是：他沉迷于游戏的奥秘，而不沉迷于游戏本身。当马克把所有的计算机游戏玩转之后，就觉得没有意思了，他打算自己编写一个游戏。

编写游戏需要写编码，而编码对于孩子来说是一个非常深奥的课题，况且还需要美术、



音乐等方面的技术支持。不过，困难就像是一块磁铁，深深地吸引着马克，他从书店买来一本写编码的书籍，偷偷地看了起来。几天后，他便开始了自己的游戏编写。他做的第一款游戏是一部名叫《摇滚乐团》的视频游戏，道具是一个塑料拨浪鼓，场景就是自己家的客厅。游戏编好后，三个姐姐都很喜欢，可是很快，她们就发现了游戏的漏洞，玩起来很糟糕。

马克有些失望，有些胆怯。看到儿子不高兴，父亲艾德明白了其中的原委。在一次晚饭后，艾德走进马克的房间，坐在马克的身边。他用手摸着儿子的头，慈祥地说：“不要胆怯，不要害怕困难。只要你认为这是你喜欢做的事，就要不顾一切地往前冲，成功才会属于你！”

于是，马克重整旗鼓，再次开始，并决定编写一个可以交流的程序。这是一个类似于现在 QQ 交流的信息系统，编码程序很复杂。马克一放学就把自己关在房间里，不停地敲打着自己的键盘，常常因此忘记了吃饭和睡觉。这次，马克成功了，他创作的交流平台可以把爸爸、妈妈和三个姐姐的计算机联系起来，家里的人可以坐在自己的房间里，通过这个平台交流。虽然这个信息交流平台的非常慢，交流起来很费力，甚至没有直接跑到对方房间里的速度快，可是，家里的人都感到很神秘、很兴奋，大家称这个信息平台为“马克网站”。

终于，马克在哈佛上大学的时候创建了脸谱社交网站（Facebook）。当时，专业人士评估这个网站价值 2000 万美元。

马克决定退学创业。这对于一般家长来说简直是一个荒唐的决定，也是不可能同意的。可是，当马克把自己的想法告诉父亲艾德的时候，艾德毫不犹豫地对孩子说：“不要胆怯，只要你决定，你就坚定地往前走！”

第二节 性格

性格，既不坚固也不是一成不变的，而是活动变化着的，和我们的肉体一样也可能会生病。

——爱略特



探索目标

1. 了解性格的内涵及性格对个人发展的影响；
2. 深入探索自己的性格特质，分析这些性格特质给自己带来的便利和引来的麻烦；
3. 在学习生活中学会风格地与人交往。



性格小故事

一心想吃唐僧肉的白骨精，见孙悟空不在，化作一个美少妇，想趁机掳走唐三藏。

八戒见了美少妇，使尽浑身解数搭讪，想讨人家欢心。

正在此时，悟空化斋回来，见了白骨精抡棒就打。唐僧见状，立即喝止悟空。但悟空见了妖精岂能不打，一棒结果了美少妇性命。唐僧急了眼，好你个滥杀无辜的猴子，立刻念起了紧箍咒。

沙和尚见状，立刻向唐僧求情：师傅，大师兄也是为了保护你，大师兄做得对呀。唐僧虽宅心仁厚但坚持原则，滥杀无辜必须惩处，把孙悟空逐出了师门。

悟空一个筋斗飞走，跑到一边很伤心。沙和尚又追上来安抚：大师兄，师傅撵你走，也是出于无奈，师傅做得对呀。

思考与反思

唐僧为何如此坚持原则，绝对不相信悟空的判断呢？悟空为何不屈服，非直来直去见妖就打呢？八戒为何见了异性就失去判断力，非要讨人家欢心呢？沙和尚为何刚说大师兄做得对又说师傅做得对，两头儿当好人呢？观察下身边的人，看看他们的性格有什么特点。



想一想，测一测

下面我们将进行一个有关性格类型的测试，通过这样的测试大家可以更清晰地了解自己的性格特征。

MBTI 性格类型测试问卷

注意事项：

1. 请在心态平和及时间充足的情况下开始答题。
2. 每道题目均有两个答案：A 和 B。请仔细阅读题目，按照与你性格相符的程度分别给 A 和 B 赋予一个分数，并使一组中的两个分数之和为 5。最后，请在问卷后答题纸上的相应方格内填上相应的分数。
3. 请注意，题目的答案无对错之分，你不需要考虑哪个答案“应该”更好，而且不要在任何问题上思考太久，你只需要凭你心里的第一反应做出选择。
4. 如果你觉得在不同的情境里，两个答案或许都能反映你的倾向，请选择一个对于你的



行为方式来说最自然、最顺畅和最从容的答案。

例子：“你参与社交聚会时”：

A. 总是能认识新朋友。(4)

B. 只跟几个亲密挚友待在一起。(1)

很明显，你参与社交聚会时，有时可以结识新朋友，有时又会只跟几个亲密挚友待在一起，在以上的例子中，我们给“总是能认识新朋友”打了4分，而给“只跟几个亲密挚友待在一起”打了1分。当然，在你看来，也可能是3+2或5+0，也可以是其他的组合。

请在以下范围内——对应地选择你对以下项目的赋值：

最小—————最大
0 1 2 3 4 5

现在开始进行测试：

1. 当你遇到新朋友时，你：
 - A. 说话的时间与聆听的时间相当。()
 - B. 聆听的时间会比说话的时间多。()
2. 下列哪一种是你的一般生活取向？
 - A. 只管做吧。()
 - B. 找出多种不同选择。()
3. 你喜欢自己的哪种性格？
 - A. 冷静而理性。()
 - B. 热情而体谅。()
4. 你擅长：
 - A. 在有需要时同时协调进行多项工作。()
 - B. 专注在某一项工作上，直至把它完成为止。()
5. 你参与社交聚会时：
 - A. 总是能认识新朋友。()
 - B. 只跟几个亲密挚友待在一起。()
6. 当你尝试了解某些事情时，一般你会：
 - A. 先了解细节。()
 - B. 先了解整体情况，细节容后再谈。()
7. 你对下列哪方面较感兴趣？



- A. 知道别人的想法。()
 - B. 知道别人的感受。()
8. 你较喜欢下列哪项工作?
- A. 能让你迅速和即时地做出反应的工作。()
 - B. 能让你定出目标, 然后逐步达成目标的工作。()

下列哪一种说法较适合你?

- 9. A. 当我与友人尽兴后, 我会感到精力充沛, 并会继续追求这种欢娱。()
 - B. 当我与友人尽兴后, 我会感到疲累, 觉得需要一些空间。()
10. A. 我较有兴趣知道别人的经历, 如他们做过什么? 认识什么人?()
- B. 我较有兴趣知道别人的计划和梦想, 如他们会往哪里去? 憧憬什么?()
11. A. 我擅长订出一些可行的计划。()
- B. 我擅长促成别人同意一些计划, 并通力合作。()
12. A. 我会突然尝试做某些事, 看看会有什么事情发生。()
- B. 我尝试做任何事前都想事先知道可能有什么事情发生。()
13. A. 我经常边说话边思考。()
- B. 我在说话前通常会思考要说的话。()
14. A. 四周的实际环境对我很重要, 而且会影响我的感受。()
- B. 如果喜欢所做的事情, 气氛对我而言并不那么重要。()
15. A. 我喜欢分析, 心思缜密。()
- B. 我对人感兴趣, 关心他们的事。()
16. A. 即使已定出计划, 我也喜欢探讨其他新的方案。()
- B. 一旦定出计划, 我便希望能依计行事。()
17. A. 认识我的人, 一般都知道什么对我来说是重要的。()
- B. 除了我感觉亲近的人, 我不会对人说出什么对我来说是重要的。()
18. A. 如果喜欢某种活动, 我会经常进行这种活动。()
- B. 我一旦熟悉某种活动, 便希望转而尝试其他新的活动。()
19. A. 当我做决定的时候, 我更多地考虑正反两面的观点, 并且会推理与质证。()
- B. 当我做决定的时候, 我会更多地了解其他人的想法, 并希望能够达成共识。()
20. A. 当我专注做某件事情时, 需要不时停下来休息。()
- B. 当我专注做某件事情时, 不希望受到任何干扰。()



21. A. 我独处太久，便会感到不安。()
B. 若没有足够的自处时间，我便会感到烦躁不安。()
22. A. 我对一些没有实际用途的意念不感兴趣。()
B. 我喜欢意念本身，并享受想象意念的过程。()
23. A. 当进行谈判时，我依靠自己的知识和技巧。()
B. 当进行谈判时，我会拉拢其他人至同一阵线。()

当你放假时，你多数会：

24. A. 随遇而安，做当时想做的事。()
B. 为想做的事情订出时间表。()
25. A. 花多些时间与别人共度。()
B. 花多些时间自己阅读、散步或做白日梦。()
26. A. 返回你喜欢的地方度假。()
B. 选择前往一些你从未到达的地方。()
27. A. 带着一些与工作或学校有关的事情。()
B. 处理一些对你重要的人际关系。()
28. A. 忘记平时发生的事情，专心享乐。()
B. 想着假期过后要准备的事情。()
29. A. 参观著名景点。()
B. 花时间逛博物馆和一些较为幽静的地方。()
30. A. 在喜欢的餐厅用餐。()
B. 尝试新的菜式。()

下列哪个说法最能贴切地形容你对自己的看法？

31. A. 别人认为我会公正处事，并且尊重他人。()
B. 别人相信在他们有需要时我会在他们身边。()
32. A. 随机应变。()
B. 按照计划行事。()
33. A. 坦率。()
B. 深沉。()
34. A. 留意事实。()



- B. 注重事实。()
35. A. 知识广博。()
- B. 善解人意。()
36. A. 容易适应转变。()
- B. 处事井井有条。()
37. A. 爽朗。()
- B. 沉稳。()
38. A. 实事求是。()
- B. 富有想象力。()
39. A. 喜欢询问实情。()
- B. 喜欢探索感受。()
40. A. 不断接受新意见。()
- B. 着眼达成目标。()
41. A. 率直。()
- B. 内敛。()
42. A. 实事求是。()
- B. 具有远大目光。()
43. A. 公正。()
- B. 宽容。()

你会倾向:

44. A. 暂时放下不愉快的事情,直至有心情时才处理。()
- B. 及时处理不愉快的事情,务求把它们抛诸脑后。()
45. A. 自己的工作被欣赏,即使你自己并不满意。()
- B. 创造一些有长远价值的东西,但不一定需要别人知道是你做的。()
46. A. 在自己有兴趣的范畴积累丰富的经验。()
- B. 有各式各样不同的经验。()

哪一句较能表达你的看法?

47. A. 感情用事的人较容易犯错。()
- B. 逻辑思维会令人自以为是,因而容易犯错。()



48. A. 犹豫不决必失败。()
B. 三思而后行。()

回过头去看一看你给每个问题所分配的分数，请将每道题的分数填到表 1-2 中，并按照要求将它们加在一起。

表 1-2 MBTI 性格类型测试问卷答题纸

	A	B		A	B		A	B		A	B
1			2			3			4		
5			6			7			8		
9			10			11			12		
13			14			15			16		
17			18			19			20		
21			22			23			24		
25			26			27			28		
29			30			31			32		
33			34			35			36		
37			38			39			40		
41			42			43			44		
45			46			47			48		
SUM											
	E	I		S	N		T	F		J	P

现在，将每项总得分转移到下列各个空白处，也就是说，你们在纬度 E 名下的总得分记在 E 后面的空白处，在纬度 I 名下的总得分记在 I 后面的空白处，依次类推。

总得分

E: _____

S: _____

T: _____

J: _____

总得分

I: _____

N: _____

F: _____

P: _____

以上八个偏好两两成对，也就是说，E 和 I、S 和 N、T 和 F、J 和 P 各是一对组合。在每一对组合中，比较该组合中二者得分高低，高的那个就是优势类型。如果同分的话，选择后面的那一组，即 I、N、F、P。对四对组合都进行比较后，会得到一个由 4 个字母组成的优势



类型，如 ENFP、ISTJ 等，把它写在下面的横线上。

问卷所揭示的优势类型是：_____

在本节的【知识储备】中有对四个纬度八种偏好的详细描述，认真地自我评估一下，究竟哪种偏好的描述更接近你自己，然后把结果写在下面。

在 E 和 I 这个纬度上，我认为更接近我本性的是：_____

在 S 和 N 这个纬度上，我认为更接近我本性的是：_____

在 T 和 F 这个纬度上，我认为更接近我本性的是：_____

在 J 和 P 这个纬度上，我认为更接近我本性的是：_____

自我评价所揭示的优势类型是：_____

两者综合，我确定我的优势类型是：_____



知识储备

MBTI 性格类型介绍

人们的性格塑成期通常在青春期，在这之后人们具有了较为稳定的个性类型，并在随后的岁月中动态发展与完善。通常我们觉得随着一个人年龄的增长，他的性格也发生了变化。按照荣格的理论，人的性格一旦成型，就很难发生变化，之所以展现不同的表现方式，正是由于环境、经历等因素的变化，性格在动态地发展，之前不太使用的功能也得到了相应的发挥。如果用左手和右手来做一个比喻，一个人的 MBTI 倾向就是他最熟悉使用的那只手，随着阅历的增加，他也开始练习使用另外一只手。MBTI 有四个子量表，分别是：

外倾——内倾（E—I），感觉——直觉（S—N），思维——情感（T—F），判断——知觉（J—P）。

第一个维度：根据个人的能量更集中地指向哪里来区分，分为内倾（I）与外倾（E）两种类型（I—E）。

如果只能用一个维度将人群区分开来，那么，这个维度应该是内外、倾向，它是区分个体的最基本的维度。我们以自身为界，可以将世界分为自身以外的世界和自我的世界两部分，也可称为外部世界和内部世界。外倾的人倾向于将注意力和精力投注在外部世界，如外在的人、外在的物、外在的环境等，而内倾的人则相反，较为关注自我的内部状况，如内心情感、思想。两种类型的个体在自己偏好的世界里会感觉自在、充满活力，而到相反的世界里则会不安、疲惫。因此，外倾与内倾的个体之间的区分是广泛而明显的，并不像我们平时讲的“外倾者健谈、内倾者害羞”那么简单，具体可以从表 1-3 所列的几个方面进行分析。



表 1-3 外倾型与内倾型的区别

外倾型 (E)	内倾型 (I)
与他人相处精力充沛	独自度过时光精力充沛
希望成为注意的焦点	避免成为注意的焦点
行动, 之后思考	思考, 之后行动
喜欢边想边说出声	在心中思考问题, 不善于表露
易于“读”和了解; 随意地分享个人信息	相对封闭, 更愿意在经挑选的小群体中分享个人信息
说的比听的多	听的比说的多
高度热情地社交	不把热情表现出来
反应快, 喜欢快节奏	仔细考虑后才有所反应, 喜欢慢节奏
重于广度而不是深度	喜欢深度而不是广度

参照上述的“条条框框”, 你能确定你的内外倾向偏好了吗? 当然, 不要期望每条标准都完全符合, 大部分符合基本上就可以确定了。也不要要求每时每刻都以同样类型的方式行事, 人毕竟生活在社会中, 有时会顺应外在环境或工作的需要调整自己的行为, 外倾型的人, 在权威人士面前或在十分隆重、严肃的场合, 也会是个好的倾听者; 内倾型的人, 走上领导岗位, 该发表意见还得发表意见, 准备充分的话, 也会滔滔不绝。关键在于, 我们需要扪心自问: 到底以什么样的方式行事才是自己感觉最好的、最习惯的?

第二个维度: 根据个人收集信息的方式不同分为感觉与直觉两种类型 (S—N)。

我们每个人都在不断地接收着信息, 这是我们跟上外界节拍的必要前提。但不同类型的个体接收信息的方式不同, 这便有了感觉型与直觉型之别。首先, 面对同样的情景, 两者的注意中心不同, 依赖的信息通道也不同。感觉型的人关注的是事实本身, 注重细节; 而直觉型的人注重的是基于事实的含义、关系和结论。感觉型的人信赖五官听到、看到、闻到、感觉到、尝到的实实在在、有形有据的事实和信息; 而直觉型的人注重“第六感觉”, 注重“弦外之音”, 直觉型的人的许多结论在感觉型的人眼里也许是飘忽的、不实在的。注重细节的结果是感觉型的人擅长记忆大量事实与材料, 他们有时候像本“词典”, 能清晰地讲出大量的数据、人名、概念乃至定义, 常使其他人感到吃惊。而直觉型的更擅长解释事实, 捕捉零星的信息, 分析事情的发展趋向。感觉型的人对待任务, 习惯于按照规则、手册办事, 如照着手册使用家电、看着地图辨认交通路线; 而直觉型的人习惯尝试, 跟着感觉走, 他不习惯仔细看完一大本说明书再动手, 结果呢? 可能比感觉型的人更快地完成了任务, 也可能因为失败而须重新开始。感觉型的人习惯于固守现实、享受现实, 使用已有的技能; 直觉型的人更习惯变化, 突破现实。简言之, 感觉型的人注意“是什么”, 实际而仔细; 直觉型的人则

更关心“可能是什么”。两者的具体区别如表 1-4 所示。

表 1-4 感觉型与直觉型的区别

感觉型 (S)	直觉型 (N)
相信确定和有形的事物	相信灵感和推断
喜欢新想法——它们必须有实际意义	喜欢新思想和概念必须符合自己的意愿
重视现实性和常识性	重视想象力和独创力
喜欢使用和琢磨已知的技能	喜欢学习新技能，但掌握之后很容易就厌倦了
留心具体的和特殊的；进行细节描述	留心普遍的和有象征性的；使用隐喻和类比
循序渐进地讲述有关情况	以一种绕圈子的方式跳跃性地展现事实
着眼于现实或现在	着眼于未来

在我们的周围，两种类型的人都会存在，当然极端典型的比较少，大多数人兼有两种特质，但其中一种会更突出一些，成为本人的特色，由此可以确定本人的类型。使用哪种方式接收信息都有利有弊。作为个体，往往只擅长一种，了解到这点，直觉型的人就不必在百科全书式的人物面前自叹弗如，感觉型的人也无须在灵动、敏感的直觉者面前不好意思了。当然，我们在享受自我性格类型所带来的优势的同时，也不妨逐渐有意识地弥补弱处。例如，直觉型的人可多关注一些细节，而感觉型的人可多留神蕴涵的潜在信息。国外的研究表明，25 岁以后，伴随着对于人生的反思，个体完善自我性格的倾向会更明确。确定一下你的类型，看看这种类型的优势所在。

第三个维度：根据个人做决定的方式不同，可分为思维与情感两种类型（T—F）。

这是从做决策的方式来区分的。仅看这个维度的名称，也许你会觉得，思维型的人是理性的，而情感型的人是非理性的，事实上并非如此。两类人都有理性思考的成分，但做决定或下结论的主要依据不一样。情感型的人常从自我的价值观念出发，变通地贯彻规章制度，做出一些自己认定是对的决策，比较关注决策可能给他人带来的情绪体验，人情味较浓；思维型的人则比较注重依据客观事实的分析，一以贯之、一视同仁地贯彻规章制度，不太习惯根据人情因素变通，哪怕做出的决定并不令人舒服。具体区别如表 1-5 所示。

不同性别的个体在这个维度上的偏好有所差异，据研究，大约 2/3 的女性偏好情感型，2/3 的男性偏好思维型，什么原因造成的？也许社会本身对不同性别的人就给予了不同的期待，期待女性的同情心，期待男性的冷静、客观。其实，这两种类型无所谓好或坏，重要的是理解和自己不同类型的人的做法，并且尽量避免走入极端，极端的思维倾向可能会给人“冷酷”的感觉，而极端的情感倾向则给人“无原则”的感觉。看看你的性格在这个维度上会有什么

样的偏好？

表 1-5 思维型与情感型的区别

思维型（T）	情感型（F）
退后一步思考，对问题进行客观的分析	超前思考，考虑行为对他人的影响
重视符合逻辑、公正、公平的价值；一视同仁	重视同情与和睦；重视准则的例外性
容易发现缺点，有吹毛求疵的倾向，倾向于批评	给人快乐，容易理解别人
被认为冷酷、麻木、漠不关心	被认为感情过多，缺少逻辑性，软弱
认为圆通比坦率更重要	认为圆通与坦率同样重要
只有情感符合逻辑时，才是正确的，才可取	无论是否有意义，认为任何感情都可取
渴望成就而激励	为了获得欣赏而激励

第四个维度：根据个人感到舒适的生活方式，可分为判断与知觉两种类型（J—P）。

这是从喜好的生活方式来区分的。如果我们看看人们的办公桌上、包内或柜子里摆放的物品，可以发现，有些人经常井然有序，而有些人就不那么习惯于保持整齐，前者是判断型的人具有的特征，后者是知觉型的人经常有的状态。不仅如此，在处事方式上，判断型的人目的性较强，一板一眼，他们喜欢有计划、有条理的世界，更愿意以比较有序的方式生活。知觉型的人好奇性强、适应性强，他们会持续关注新的信息，喜欢变化，也会考虑许多可能的变化因素，更愿意以比较灵活、随意、开放的方式生活。在做决策时，判断型的人较为果断，而知觉型的人总希望获得更多信息后再决断。逛了两天商场，还决定不了买什么的人，多半是知觉型的人。两者的具体区别如表 1-6 所示。

表 1-6 判断型与知觉型的区别

判断型（J）	知觉型（P）
做了决定后感到快乐	当各种选择都存在时，感到快乐
“工作原则”：先工作再玩（如果有时间）	“玩的原则”：先玩再完成工作（如果有时间）
建立目标，并准时地完成	随着新信息的获取，不断改变目标
愿意知道他们将面对的情况	喜欢适应新情况
着重结果（重点在于完成任务）	着重过程（重点在于如何完成工作）
满足感来源于完成计划	满足感来源于计划的开始
把时间看作有限的资源，认真地对待最后期限	认为时间是可更新的资源，而最后期限也是有收缩的

多数人兼具两种倾向，只是更偏向某一端。我们在日常生活、工作中也会受其他因素影响，改变一贯的方式，如面临紧急的或期限明确的任务时，知觉型的人也会果断起来。兴致所至，也会把物品收拾得整整齐齐，但这些并不是他们常有的行为方式，也不是他们内心感到真正

自然、舒服的方式。作为个体，一方面根据内心的感受识别自我的偏好，发挥优势，另一方面则要约束一下性格的弱点。例如，完全的判断型比较容易走入刻板、教条的境地，完全的知觉型则容易使事情的进展没有限制。看看在最后一个维度上你的偏好是什么？

你的类型是什么？

通过对照四个维度的描述，你或许已经识别出自己在每个维度上的偏好，取每个维度上偏好类型的代表字母，即可以由四个字母构成你的性格类型，如 ISFJ 即内倾感觉情感判断型，ENFP 即外倾直觉情感知觉型。四个维度、八个端点可组合成表 1-7 所示的 16 种性格类型，你必然属于其中的一种。

表 1-7 16 种性格类型表

内倾感觉思维判断 (ISTJ)	内倾感觉情感判断 (ISFJ)	内倾直觉情感判断 (INFJ)	内倾直觉思维判断 (INTJ)
内倾感觉思维知觉 (ISTP)	内倾感觉情感知觉 (ISFP)	内倾直觉情感知觉 (INFP)	内倾直觉思维知觉 (INTP)
外倾感觉思维知觉 (ESTP)	外倾感觉情感知觉 (ESFP)	外倾直觉情感知觉 (ENFP)	外倾直觉思维知觉 (ENTP)
外倾感觉思维判断 (ESTJ)	外倾感觉情感判断 (ESFJ)	外倾直觉情感判断 (ENFJ)	外倾直觉思维判断 (ENTJ)

没有哪一种类型最好，也没有哪一种类型不好，要记住的是，这就是你，具有独特风格的你。16 种性格类型的具体特征见表 1-8。

表 1-8 16 种性格类型的具体特征

性 格 类 型	具 体 特 征
ISTJ	(1) 严肃、安静，集中心志与全力投入、可被信赖。 (2) 行事务实、有序、实际、逻辑性强、真实及可信赖。 (3) 十分留意且乐于任何事（工作、居家、生活均有良好组织且有序）。 (4) 负责任。 (5) 照设定成效来做出决策且不畏阻挠与闲言，会坚定为之。 (6) 重视传统与忠诚。 (7) 传统性的思考者或经理
ISFJ	(1) 安静、和善、负责任且有良心。 (2) 行事尽责投入。 (3) 安定性高，常居项目工作或团体之安定力量。 (4) 愿投入、吃苦及力求精确。 (5) 兴趣通常不在于科技方面，对细节事务有耐心。 (6) 忠诚、考虑周到、知性且会关切他人感受。 (7) 致力于建构有序及和谐的工作与家庭环境



续表

性 格 类 型	具 体 特 征
INFJ	(1) 因为坚忍、创意及必须达成的意图而能成功。 (2) 会在工作中投入最大的努力。 (3) 默默强力地、诚挚地、用心地关切他人。 (4) 因坚守原则而受敬重。 (5) 提出造福大众利益的明确远景而为人所尊敬与追随。 (6) 追求关系及物质财富的意义及关联。 (7) 想了解什么能激励别人，对他人具有洞察力。 (8) 光明正大且坚信其价值观。 (9) 有组织且果断地履行其愿景
INTJ	(1) 具有强大动力与本意来达成目的与创意——固执者。 (2) 有宏大的愿景且能快速在众多外界事件中找到有意义的典范。 (3) 对所承负职务具有良好的策划能力并完成。 (4) 具有怀疑心、挑剔性、独立性，果决，对专业水准及绩效要求高
ISTP	(1) 冷静旁观者——安静、预留余地、弹性，会以无偏见的好奇心与未预期的原始的幽默观察与分析。 (2) 有兴趣于探索原因及效果、技术事件是为何及如何运作，使用逻辑的原理组构事实、重视效能。 (3) 擅长掌握问题核心及找出解决方案。 (4) 分析成事的缘由且能实时从大量资料中找出实际问题的核心
ISFP	(1) 羞怯的、安宁和善的、敏感的、亲切的，且行事谦虚。 (2) 喜欢避开争论，不对他人强加己见或价值观。 (3) 无意于领导却常是忠诚的追随者。 (4) 办事不急躁，安于现状，无意于以过度急切或努力而破坏现况，且非成果导向。 (5) 喜欢有自有的空间及照自定的程序办事
INFP	(1) 安静观察者，具有理想性，对其价值观及重要之人具忠诚心。 (2) 希望外在生活形态与内在价值观相吻合。 (3) 具有好奇心且很快能看出机会所在。常担负开发创意的触媒者。 (4) 除非价值观受侵犯，行事具弹性、适应力和承受力强。 (5) 具有想了解及发展他人潜能的企图。想做的事太多且做事全神贯注。 (6) 对所处境遇及所拥有的不太在意。 (7) 具有适应力，有弹性，除非价值观受到威胁
INTP	(1) 安静、自持、弹性并具有适应力。 (2) 特别喜欢追求理论与科学事理。 (3) 习惯于以逻辑及分析来解决问题——问题解决者。 (4) 最有趣于创意事务及特定工作，对聚会与闲聊无大兴趣。 (5) 追求可发挥个人兴趣的生涯。 (6) 追求对有有趣事务的逻辑解释
ESTP	(1) 擅长现场实时解决问题——问题解决者。 (2) 喜欢办事并乐于其中。 (3) 倾向于喜好技术事务及运动，结交同好友人。 (4) 具适应性、容忍度、务实性；投注心力于很快具有成效的工作。 (5) 不喜欢冗长概念的解释及理论。 (6) 最专精于可操作、处理、分解或组合的真实事务

续表

性 格 类 型	具 体 特 征
ESFP	(1) 外向、和善、接受性、乐于分享喜乐予他人。 (2) 喜欢与他人一起行动且促成事件发生，在学习时亦然。 (3) 知晓事件未来的发展并会热烈参与。 (4) 最具人际相处能力，具备完备常识，很有弹性，能立即适应他人与环境。 (5) 生命、人、物质享受的热爱者
ENFP	(1) 充满热忱、活力充沛、聪明、富有想象力，视生命充满机会，期望能得到他人肯定与支持。 (2) 几乎能达成所有有兴趣的事。 (3) 对难题很快就有对策并能对有困难的人施予援手。 (4) 依赖能改善的能力而无须预做规划准备。 (5) 为达目的常能找出强制自己为之的理由。 (6) 即兴执行者
ENTP	(1) 反应快、聪明、长于多样事务。 (2) 具激励伙伴、敏捷及直言不讳专长。 (3) 会为了兴趣对问题的两面加以争辩。 (4) 对解决新的及挑战性的问题富有策略，但会轻忽或厌烦经常性的任务与细节。 (5) 兴趣多元，倾向于转移至新生的兴趣。 (6) 对想要的会有技巧地找出逻辑理由。 (7) 长于看清楚他人，有智能去解决新的或有挑战性的问题
ESTJ	(1) 务实、真实、事实倾向，具企业或技术天分。 (2) 不喜欢抽象理论；最喜欢学习可立即运用的事理。 (3) 喜好组织与管理活动且专注于以最有效率的方式行事以达到成效。 (4) 具有决断力，关注细节且很快做出决策——优秀行政者。 (5) 会忽略他人感受。 (6) 喜作领导者或企业主管。 (7) 做事风格比较偏向于权威指挥性
ESFJ	(1) 诚挚、爱说话、合作性高、受欢迎、光明正大——天生的合作者及活跃的组织成员。 (2) 重和谐且长于创造和谐。 (3) 常做对他人有益的事务。 (4) 给予鼓励及称赞会有更佳工作成效。 (5) 最有兴趣于直接及有形影响人们生活的事务。 (6) 喜欢与他人共事，精确且准时地完成工作
ENFJ	(1) 热忱、易感应、负责任——能鼓励他人的领导风格。 (2) 对别人所想或希望会表达真正关切且切实用心去处理。 (3) 能怡然且技巧性地带领团体讨论或演示文稿提案。 (4) 爱交际、受欢迎及富有同情心。 (5) 对赞许及批评很在意。 (6) 喜欢带领别人且能使别人或团体发挥潜能



续表

性 格 类 型	具 体 特 征
ENTJ	(1) 坦诚、具有决策力的活动领导者。 (2) 长于发展与实施广泛的系统以解决组织的问题。 (3) 专精于具内涵与智能的谈话，如对公众演讲。 (4) 乐于经常吸收新知且能广开信息渠道。 (5) 易生过度自信，会强于表达自己创见。 (6) 喜于长程策划及目标设定



想一想

1. 邀请你相对熟悉的十名同学，请他们分别用三个形容词来描述你的性格。
2. 邀请你的爸妈和老师也一起参与进来，他们更加了解你，不限于三个词。
3. 把这些形容词集合到一起，然后做个统计，出现频率最高的三个词就是你在他人面前表现出的性格特质。
4. 也可以把大家想到的形容词全部总结下来，写在题板上一起讨论，总结出一张全面的性格特质表格。看看自己在哪些方面做得较好，哪些方面还不足，还有哪些做得过当。在今后的学习生活中有意识地去运用这些性格特质。

不同的职业要求不同的性格。举例：销售（主动的、热情的、善于言辞的）和财务（稳重的、细心的、踏实的、耐心的），匹配度越高，做起工作来越的心应手，幸福度也就越高。我们做生涯规划的目的就是尽可能选择我们性格特质适合的职业，从而避开不适合的职业。

填表 1-9。

表 1-9 自我评估

你觉得最能够代表你的三种性格特质是：

这三种性格特质对你在待人处事上最大的影响是：

你认为你的性格特质适合的职业有：

这三种性格特质对你要从事的职业的影响是：

哪些性格特质是需要发扬的？

哪些性格特质是需要改进的？具体的改进措施是什么？



总结：性格是人对现实的稳定态度和习惯化行为方式的总和，表现为个体独特的心理特征。性格是在社会生活中逐渐形成的，受多种因素的交互影响，包括遗传、家庭教养、文化、学习经验、工作实践等。性格一旦形成就会比较稳定，反过来去影响和指导人的行为，改变起来特别困难，“江山易改本性难移”，说的就是这个道理。



生活实践作业

1. 跟你的父母讨论四种性格的特点，并帮助父母分析他们的性格；
2. 根据你对性格的理解，你认为你自己的性格与什么性格的朋友交往最舒服？为什么？
3. 去寻找你身边性格与职业相匹配的人，并采访他们对性格与职业的看法。



拓展阅读

王小姐的烦恼

王小姐，29岁，上海理工大学毕业，文秘专业。王小姐性格内向，所以在毕业后经过学校推荐进入一家事业单位当秘书，领导很快就意识到了王小姐的个性，所以尽量安排一些文字工作给她做。

王小姐在5年的秘书生涯中一直平平淡淡，工作相当安逸，没有来自生活的压力。然而许多事情并非人们所能预测的，这家企业的领导退休了，换了新的领导，他对王小姐的工作并不认可，他希望自己的秘书能够八面玲珑，善于和别人沟通。然而，这些要求和王小姐的个性相差很大，为了保住这份工作，王小姐只能硬着头皮干，她不得不接待不同的来访者，这对性格内向的她来说很难适应。王小姐感觉到了前所未有的职业压力，她想重新找一份工作。

你怎么看王小姐的性格与工作的关系？请写下来。



点评：做秘书本来就是为上级排忧解难的，一般都需要一定的交际能力，八面玲珑也是秘书工作的一大要求。按理王小姐的性格，内向且文静内敛，做一些文字工作还比较适合，但是当代秘书必须具备社交能力，而让一贯含蓄的王小姐周旋于不同的人之间是很困难的。

就像从事人力资源的人如果很害羞，一见到人就脸红心跳，怎么开展工作呢？

每个岗位都有各自不同的要求，职业气质和岗位的契合是很关键的，如果你的性格根本不适合干这一行，即使勉强维持，也不会取得职业的长久发展。王小姐当初安定的生活和不错的薪水全来自学校的推荐和领导的体谅，一旦这个外部条件发生变化，王小姐就无力招架了。

要想在工作中取得成就，最紧要的是要发觉自己的职业气质和工作岗位是否契合，否则工作起来难度颇大，即使找到一份薪水不错的工作，也难以发挥主观能动性。

适合的就是最好的

“人尽其才，各尽其能。”在企业管理中，做到此，可以使企业价值最大化。一次，一个老板说：“我有三个不成才的员工，我准备找机会将他们炒掉。”

另一位老板问道：“他们为何不成才？”

“一个整天嫌这嫌那，吹毛求疵；一个杞人忧天，老是害怕工厂有事；还有一个整天在外面闲荡鬼混。”第二个老板听后想了想说：“既然如此，你就把这三个人给我吧！”

第二天，这三个不成才的员工就到新公司报到。新老板开始分配工作：喜欢吹毛求疵的人负责质量管理；害怕出事的人负责安全保卫及保安系统的管理；整天在外闲荡的人负责商品宣传。这三个人不禁大为兴奋，兴冲冲地走马上任。过了一段时间，因为这三个人的出色工作，这个公司赢利直线上升。

点评：每个人都有自己的性格，每一种性格都有其擅长的职业。把不同性格的人放在不同的岗位上，用人所长，才能让他发挥最大的作用。最好的不一定适合自己，而适合自己的一定是最好的。

《不必火星撞地球》机械工业出版社

- » 了解自己的性格，才能真正扬长避短
- » 了解他人的性格，才能顺利达成一致
- » 性格类型在职场人际关系中的应用

《你的职业性格是什么？》（美）邓宁著 电子工业出版社

- » 如何利用 MBTI 性格分析工具对自己进行分析
- » 通过简单的 5 个步骤来找到适合自己性格的职业

《每一种性格都能成功》罗杰·安德所著



电影推荐

《性格色彩》乐嘉。

第三节 智能与优势

人生没有捷径，你必须把卓越转变成你身上的一个特质，最大限度地发挥你的天赋、才能、技巧。

——乔布斯



探索目标

1. 了解智能的概念、内容和核心及对人类发展的影响；
2. 通过量表、自我与他人评价，了解自己掌握并且潜在的智能；
3. 根据自己掌握的智能和技能，选择并匹配自己的职业可能性；
4. 发现自己的优势，发挥自己的优势。



优势小故事

李健小时候语文非常好，几乎不下工夫，随意翻翻就会背了，看一遍就全懂了，别人非常不理解的词句，他看一下就明白了，因此语文老师喜欢他回答问题，高中文理分科，他选了文科，可是数学依然不在行，150分的题目，别人可以考一百三四十分，他总是在100分以内徘徊。为了争取更多的分，他花了很多时间在数学上，有时为了解一个方程式、为了证明一个几何题，会苦思冥想两个小时，几乎把学语文的时间都占用了。高考结束，数学千辛万苦才刚及格，而语文，即使半年没在意，依然考了120分。

李健高中时，不费劲就能取得很好的成绩，但到了清华，他发现不一样了。他的英文阅读理解有难度，但有个同学居然能点评英文原著：“这篇文章文笔不错！”他还一知半解，人家已经到了鉴赏英文作品好坏的程度了；还有数学，有人很容易就拿100分，可是，他拼



死拼活却只得七八十分。李健发现，这不是努力的问题，而是天赋问题。于是，他开始寻找，他的天赋在哪里，他发现自己唱歌与众不同，只要参赛，就能拿奖；他在歌词创作上极有天赋，在华语歌坛上屡获嘉奖。

思考与启发

像歌手李健一样，有哪些是你很容易就能学会的？有哪些是你费劲千辛万苦也难以掌握的？

童年的菲尔普斯因为大耳朵、口吃、长手臂，常常被同学嘲笑。除了他异于常人的身体结构，他还是个令老师头痛的多动症孩子。他的多动和注意力不集中一度让他的老师认为：这个孩子做不成任何事情。

可是，菲尔普斯的游泳教练鲍曼不这么认为，他发现菲尔普斯每次游泳总是迫不及待地跳入泳池，他在游泳上对自己的要求比别人都要高，他一直能专注地“向前！”他能够轻易地学会别人掌握不了的技巧。鲍曼发现了菲尔普斯在游泳上极具天赋，便说服菲尔普斯的母亲训练菲尔普斯参加游泳比赛，后来大家都知道，菲尔普斯通过刻苦努力，为世界泳坛创造了很多奇迹。

思考与启发

上帝一定给你带来一份礼物，有时你只是不知道而已，需要你多观察，也需要有一双发现它的眼睛。



想一想，测一测

根据加德纳的多元智能理论，作为个体，我们每个人都同时拥有相对独立的八种智能，但每个人身上的八种相对独立的智能在现实生活中并不是绝对孤立、毫不相干的，而是以不同方式、不同程度有机地组合在一起的。正是这八种智能在每个人身上以不同方式、不同程度组合，使得每一个人的智能各具特点。

我们来测一测，你的哪项智能比较突出。请你在符合自己表现的项目前打“√”，然后统计出项数。

一、语言智能：有关阅读、说话、写作、写字的能力

1. 我的写作能力比同龄人要好一些。 ()
2. 我经常讲故事给别人听。 ()



3. 大家都爱听我说笑话。()
4. 我很快就能记住人名、地点、日期和发生的事。()
5. 我喜欢玩文字接龙、猜字谜或填字游戏。()
6. 我喜欢看书。()
7. 我不会写错字。()
8. 我喜欢俏皮话、绕口令、双关语和儿歌。()
9. 我爱听故事、相声或广播节目。()
10. 我说话时所使用的词汇超过同龄人。()
11. 我很会用语言和别人沟通。()
12. 我很会编故事。()
13. 我写过一些文章，能够得到他人的注意和赞赏，这使我很自豪。()
14. 我能说服别人同意我的想法。()
15. 在学校，语文、历史对我来说比数理化容易。()

二、数理逻辑智能：有关自然科学、数学的能力

1. 我常问一些做事程序或怎么做事的问题。()
2. 我的心算能力很好。()
3. 我喜欢数学课或自然课。()
4. 我对数学游戏或电脑游戏感兴趣。()
5. 我爱玩象棋或其他策略类游戏。()
6. 我喜欢做一些逻辑推理或智力挑战的难题。()
7. 我喜欢把事情分类或分等级。()
8. 我喜欢做高难度的实验或过程复杂的思考。()
9. 我比同龄人更会抽象思考。()
10. 我比同龄人了解事物的因果关系。()
11. 我喜欢对事物提出假设，再想办法证明对不对。()
12. 我喜欢玩与逻辑有关的游戏或测验。()
13. 我对被测量、归类、分析确定过的事物比较容易相信。()
14. 我喜欢寻找事物的规律、形式及逻辑顺序。()
15. 我崇拜很多科学家。()



三、视觉空间智能：有关美术、劳作、雕塑的能力

1. 当我闭上眼睛，我可以在脑子里想象出清晰的图像。()
2. 我喜欢看有很多图解的阅读材料。()
3. 我喜欢图画、劳作及雕塑。()
4. 在美术的学习上，我比同龄人表现得更好。()
5. 我爱看电影。()
6. 我喜欢玩拼图、走迷宫。()
7. 我爱玩积木或有趣的立体模型。()
8. 我爱看美术作品。()
9. 我喜欢随手涂鸦，拿笔画画。()
10. 我常用相机或录像机拍下我周边的事物。()
11. 我能在脑子里想象各种可能的新事物。()
12. 在学校，几何对我来说比代数容易。()
13. 我认识道路的能力很棒，即使在陌生的地方也能找到路。()
14. 我能用简单的图说明去某一个地方怎么走。()
15. 我能适当地搭配颜色让人觉得好看。()

四、身体运动智能：有关运动、舞蹈、戏剧、操作的能力

1. 我能用脸部表情代替说话，表达我的想法。()
2. 我喜欢参加体育活动或进行体育练习。()
3. 我坐不了多久，就想起来活动活动。()
4. 我喜欢缝纫、编制、雕刻、木工或模型等需要动手的活动。()
5. 我喜欢拆开物品或者组装物品。()
6. 学习新事物时，我常利用触摸、操作的方法。()
7. 我喜欢跳舞。()
8. 我喜欢演戏。()
9. 我的动作比同龄人更协调。()
10. 我的身体协调能力比同龄人更好。()
11. 我喜欢不断练习，让自己跑得更快、跳得更高。()
12. 动手做能让我学得更快、更好。()
13. 我最好的想法常出现在走路、跑步或做一些肢体活动时。()



14. 我常喜欢在户外活动。 ()
15. 我与人说话时常用手势或肢体语言。 ()

五、音乐智能：有关唱歌、演奏、填词、作曲的能力

1. 我能听出来别人唱歌唱得不准。 ()
2. 我的歌声很好听。 ()
3. 如果我听一首歌一到两遍，一般都能准确地唱出来。 ()
4. 我会弹奏一种乐器。 ()
5. 我参加一个音乐团队，如合唱团。 ()
6. 我能跟着音乐打出准确的节拍。 ()
7. 我喜欢听音乐。 ()
8. 我走路的时候，脑子自然出现某种熟悉的旋律。 ()
9. 我喜欢自编旋律。 ()
10. 我喜欢改变歌词。 ()
11. 我能辨别不同音乐所表达的情绪。 ()
12. 我经常在写作业或走路的时候哼唱熟悉的曲子。 ()
13. 我对生活环境中的声音很敏感。 ()
14. 如果没有音乐，我的生活很无聊。 ()
15. 我知道很多歌曲和乐曲的旋律。 ()

六、人际交往智能：有关了解别人、与人相处、交朋友的能力

1. 我常带领一些同学玩游戏。 ()
2. 我喜欢和别人一起运动，如打篮球、打羽毛球、打棒球。 ()
3. 我为碰到问题的朋友提供意见。 ()
4. 我有两三个最好的朋友。 ()
5. 我周围的人都很愿意向我征求意见。 ()
6. 我能从面部表情观察到别人是不是喜欢我。 ()
7. 我能从声音察觉到别人是不是喜欢我。 ()
8. 我能从声音或手的动作判断别人是不是在攻击。 ()
9. 当我碰到问题时，愿意先主动找别人帮忙，而不是先自己想办法解决。 ()
10. 我会关心别人的心情好不好。 ()
11. 当别人反对我时，我会考虑他为什么这样做。 ()



12. 我在人群当中感到很舒服。 ()
13. 我喜欢参加学校和地区的社会活动。 ()
14. 我喜欢参加学校聚会而不喜欢一个人待在家里。 ()

七、内省智能：有关沉思、反省、了解自己的能力

1. 我常常静下来，想一想自己所遇到的问题。 ()
2. 我可以独自玩耍或学习。 ()
3. 我从各种渠道清楚地了解自己的优缺点。 ()
4. 我喜欢独自工作而不喜欢和别人合作。 ()
5. 我清楚自己喜欢什么、不喜欢什么。 ()
6. 我清楚自己快要发脾气了。 ()
7. 我清楚了解自己的兴趣和爱好。 ()
8. 我能正确说出自己的感觉。 ()
9. 我不做自己完成不了的事。 ()
10. 我按自己的标准完成工作。 ()
11. 我确定自己是一个有价值的人。 ()
12. 我个性独立、意志坚强、不依赖别人。 ()
13. 我每天都记日记或静静地反省自己做过的。 ()
14. 我喜欢接触大自然，不喜欢热闹的人群。 ()
15. 我经常思考我的重要人生目标。 ()

八、自然观察智能：有关自然现象、天文地理、动物植物的观察能力

1. 我能够根据天文现象判断天气状况。 ()
2. 我能够根据植物生长判断地理方位。 ()
3. 喜欢与植物花草接触。 ()
4. 能够说出 5 种以上的树木花草的名字及其习性。 ()
5. 曾经种过或正在养花草等植物。 ()
6. 喜欢收集石头、叶子、动物标本等自然物品。 ()
7. 对自然现象有高度的兴趣，如闪电、日食、星星等。 ()
8. 喜欢观察天气现象，并能根据基本现象判断天气状况。 ()
9. 喜欢观察动植物生长过程，并会寻找资料进一步了解与研究。 ()
10. 喜欢接触大自然的活动，如爬山、步行、赏鸟等。 ()



11. 曾经养过或正在养小宠物。 ()

12. 对环境的保护相当重视。 ()

13. 在家中喜欢修剪花木、悉心照料。 ()

14. 能够体察细微的自然物，如树叶的纹路、花瓣的形状等。 ()

能否大概给你的智能排个名次？看看谁是第一名。

() 语言智能

() 肢体——动觉智能

() 逻辑——数学智能

() 人际智能

() 空间智能

() 内省智能

() 音乐智能

() 自然智能



知识储备

人是自然界最伟大的造化，每个人都是生命的奇迹。在这个世界上，过去、现在、将来，都不可能再有一个与你完全一样的人，你生来就是独一无二的。做自己，做最好的自己，是生命的使命，是成功人生的唯一标准。

智能，《新华词典》的解释是：智慧和能力。一个人的智能既有先天遗传因素，也有后天的学习和知识（智力）积累因素。从心理学角度上来说指的是从感觉到记忆到思维这一过程，称为“智慧”，智慧的结果就产生了行为和语言，将行为和语言的表达过程称为“能力”，两者合称“智能”，将感觉、记忆、回忆、思维、语言、行为的整个过程称为智能过程，它是智力和能力的表现。它们分别又可以用“智商”和“能商”来描述其在个体中发挥智能的程度。“情商”可以调整智商和能商的正确发挥，或控制二者恰到好处地发挥它们的作用。

上天赋予我们每个人独特的能力，我们只需发现自己的能力并将它发挥到极致，就一定会取得满意的成绩。做好规划，发现自己的优势是一种让你能更快到达成功的方式。

美国学者霍华德·加德纳认为人类有八种不同的智能，这些智能以不同方式、不同程度有机地组合在一起。它们分别是：

1. 语言语言智能，就是人们对语言文字的掌握、运用、表现能力，这种能力在诗人、作家和演说家身上表现得最为突出；

2. 数学逻辑智能，就是数学思维和逻辑推理、科学分析的能力；



3. 空间智能，就是有脑中形成一个外部空间世界的模型，建筑设计师、画家等是具有高度发达的空间智能的例子。

4. 音乐智能，从事音乐创作、演奏、舞蹈和其他舞台表演的人，通常在这方面比较突出。

5. 身体运动智能，运用整个身体或身体的一部分解决问题或制造产品的能力，舞蹈家、体育运动员、外科医生、手工艺大师在这方面有突出的表现。

6. 人际关系智能，就是理解他人的能力，教育家、心理医生、政治家、推销员等具有这方面的长处。

7. 自我认知智能，这是一种深入自己内心世界、了解自己的感情生活、辨别自己的情绪变化、体验自己的灵魂活动的的能力。

每个生命都是独一无二的，根据多元智能理论，每个人都有独特的智能倾向，只要以他的优势智能去评价他，我们就会发现，每个人都是美好的，都是可以培养的。树立多元评价标准，需克服以偏概全的现象。在生活学中有意识地去发展优势智能，个体才得以发展。



想一想

前面我们测试了多元智能，根据测评表 1-10，看看你能否明确属于你的智能，找到你的优势和适合你的职业。根据表 1-11，找到自己的优势。

表 1-10 不同智能类型的特征

	核 心 能 力	具 体 技 能	与职业的关系	杰出代表人物
人际智能	同理心的能力，首先能够倾听别人，深入别人的感情和思考天地，理解别人的不同观点，进而以开放的心胸欣赏、思考不同的观点，最后能设身处地与他人产生有意义、有成长性的互动关系，所以不管是教导别人、被教导或平行关系，都能够有效从事团队合作	服务、接待、沟通、认同、交易、个别辅导、生活教练、心理咨询、顾问、评核他人、说服、激发动机、推销、激励、授权、谈判、仲裁、合作、抗争、洽谈	教师、企业家、传教者、政治家、营销人员、谈判协调专家、人力资源管理、社会学家、行政主管、经理、校长、人事行政人员、仲裁者、人类学家、心理辅导员、心理学家、护士、公关人员、旅行业者、社会工作者	唐太宗、诸葛亮、丘吉尔、李嘉诚、张忠谋、王永庆、郭台铭、卡耐基



续表

	核 心 能 力	具 体 技 能	与职业的关系	杰出代表人物
内省智能	自我反思的能力,能够了解自己的优缺点、定位和目标,能够有效地自我调节及规划自己的生涯,这项智慧包括对自己相当了解、能意识到内在情绪、动机、脾气、和意欲求,有自律、自尊、自知之能力	执行决策、单独工作、自我提升、设定目标、达成目标、自动自发、评定、估算、规划、组织、明察待机、自省、自知	哲学家、临床心理学家、科学家、精神科医师、企划人员、治疗师、心理学家、心理学教师、心理治疗师、心理辅导人员、神学家、方案规划人员、企业家	孔子、老子、庄子、弗洛伊德、释迦牟尼
语言智能	语文思考、表达与沟通,对语文的声韵、结构、意义和功能的感觉敏锐,这些潜能表现在表达技巧、修辞技巧或写作技巧方面,进而运用语文创造	与人交谈、叙述、通知、教导、写作、用言辞表达、说某种外语、口译、笔译、教学、讲课、讨论、研究、倾听、抄录、校对、编辑、计算机文字处理、归档、报告	图书馆员、档案保管员、博物馆或艺术馆的馆长、编辑、翻译者、语言校正专家、作家、广播员、新闻记者、法律助理、律师、秘书、打字员、校对员、教师、诗人、节目主持人、演说家、相声、脱口秀、剧作家	李白、杜甫、苏东坡、高行健、海明威、李清照、莎士比亚、雨果、金庸、狄更斯、托尔斯泰
空间智能	一般喜欢用图像思考或三维空间思考,在没有具体的对象时,能在脑海中产生意象而让这些意象发生互动的关系,所以他们擅长构图、重组对象、转换空间,在混乱空间中找到定位	画图、彩绘、想象、图书制作、设计、创意、发明、图解、着色、绘制、工程图、制表、制图、摄影、装饰、影片制作	工程师、测量员、建筑师、都市设计师、美工设计师、室内设计师、摄影师、美术教师、发明家、绘图员、飞机驾驶员、艺术家、雕刻/雕塑家、画家、服饰设计师、计算机绘图、美工设计、景观设计、领航员、机械设计、探险家、艺术学者或研究人员	Picasso、梵谷莫内、贝聿铭、赛尚、张大千、齐白石
音乐智能	主要对节奏、音阶、音色等的感觉敏锐,也能用这些能力来思考,他们擅长对声音的记忆分析或利用声音来创造,这些能力表现在声音、乐器的弹奏、作曲与欣赏评鉴等方面	唱歌、弹奏乐器、录音、指挥、即兴创作、作曲、抄谱、编曲、听曲、辨别(音质)、调音、编写管弦乐、音乐赏析、评论(音乐风格)	音乐节目主持人、音乐家、乐器制作/演奏者、钢琴调音者、音乐心理治疗师、乐器销售员、作曲家、录音工程师、合唱团长、指挥、歌手、音乐教师、抄谱员、音响/音控/配音专家、编曲家、音乐学者或研究人员	莫扎特、贝多芬、巴哈、马友友、海登舒伯特、斯特·舒曼、柴可夫斯基、约翰·施特劳斯



续表

	核 心 能 力	具 体 技 能	与职业的关系	杰出代表人物
肢体动觉智能	主要是用部分或整体的身体思考、表达、运作的的能力，在需要部分或全体肌肉协调或平衡方面的能力，或者在操作或表演时，要使用全体或双手的灵巧度及技巧性	分类、平衡、抬举、提取、行走、跑步、手工艺制作、修复、清理、运送、交递、制造、修理、组合、安装、操作、整理、打捞抢救、表演、唱歌、模仿滑稽动作、戏剧表演、服装展示、跳舞、运动、筹组户外活动、旅行	复健物理治疗师、康乐活动辅导、舞者、演员、模特儿、农夫、技工、木匠、手工艺品制作者、体育教师、工人、编舞者、职业运动员、森林管理者、珠宝商、外科医师、动作设计、体育教师、武术师、肢体语言学者及研究人员	邓 肯 、 M a r t h a Graham、林怀民、卓别林、张三丰、杨过、张无忌、M .Jordan、Tiger Woods、王建民
逻辑数学智能	主要指逻辑推理、运用程序、找出组型（pattern）、因果关系、解决问题能力的表现，一般包括日常数学问题、科学推理、策略游戏等	理财、预算、经济研究、推理、估算、会计、数算、计算、统计、审计、推测、分析、组合、归类、顺序	查账员、会计员、采购员、保险业者、数学家、科学家、统计师、统计学家、保险理赔员、计算机分析师、经济学家、技师、簿记员、自然科学教师、物理学家、精算师、律师、工程师、推理小说家、软件设计师、数理老师、数理或科学的研究人员及学者	牛顿、爱迪生、陈景润、爱因斯坦、费曼、比尔盖茨、李远哲、居里夫人、瓦特
自然智能	能够辨别进而分类自然界中个体、物种与生态的关系与生物的互动、友善互补的能力。自然智慧会自然地联想到自然界的动、植物、矿物及其他山水	标本制作、种苗培育	生物学家、动植物学家、农业研究人员、天文学家、生态学家、园艺家、工艺家、海洋学家、生物科技、医生、遗传工程、医学研究人员、品酒师、汽车鉴赏、考古学家、人类学家、农医研究者、收藏家、古董专家	神农氏、华佗、泰山、Darwin、Yarrow、李时珍、袁隆平

表 1-11 优势标签

成就	行动	好奇心	喜好学习	判断力	勇敢	英武	毅力					
勤勉	勤劳	正直	真诚	慷慨	体谅	责任	团队精神	统率				
领导能力	自我控制	审慎	谨慎	对美和卓越的追求	希望	乐观	对未来充满期望	心灵上有目标的信仰				
包容	幽默	适应灵活便通	善于分析	谦虚	伯乐	回顾	纪律	规范	专注	认真	前瞻	积极
战略远见性	排难	善言谈	竞争	胜负欲	忠诚	公平	公正					



根据表 1-10 和表 1-11，思考问题：

1. 你拥有的智能适合做的工作是 _____
2. 你认为自己具有的优势有 _____
3. 为了更好地从事你想从事的工作，你需要如何进一步发展你的智能和优势？

4. 如果你是一个教育者，会采取什么措施来实现学生多元智能的培养？



生活实践作业

1. 想知道自己在别人眼中有什么优点吗？去朋友圈或者找同学夸夸你吧，如“请你夸夸我”，或者“我在你眼中是个什么样的人呢”。可以是能力、品质、性格。
2. 体验下每日优势或智能在日常生活中的应用。一天中做的事情，看看哪些事情用到你的优势了呢？请列出来。



拓展阅读

现在，发现你的优势

1. 天才，是一分的灵感+九十九分的汗水吗

爱迪生说过一句话：天才就是 1% 的灵感加上百分之 99% 的汗水。最近有这样一个版本在网上流传，传说爱迪生后面还有一句话，“正是这百分之一的灵感才是关键。”我没有详细的考证，但是我愿意选择相信。我们能透过历史看见爱迪生对我们神秘地坏笑。如果爱迪生是一个唯天才论，这我一点都不惊奇，因为历史上的伟人大多如是。他们懂得发挥自己的优点远远比弥补自己的弱点更有效。

对无数优秀人物的研究让我们发现一个惊人的共同点：他们各自有各自的缺点，但是每一个人都一个共同点，就是把自己的优势发挥到极致。

作为正常人类，我们每一个人都有优势和弱势。成功者这样，失败者也如是。但是对优势和弱势的态度却决定了他们的区别：成功者总能寻找找到自己的优势，并且找到一个合适的定位来持续发展它。而平庸者先寻找找到一个定位，然后发现自己的弱势，然后穷其一生来不断苦战。



关注优势者在自己的领域气定神闲，成功对于他们来说是副产品，他们有天生的优势，能达到独特的完美高度。这让他们快乐自信，路越走越宽，成功自然而然。关注弱势者则不然，他们苦战在自己的小天地，努力者有小成，拼命者有中成，但是永远难以浑然天成。事业的小成却更让他们的内心如履薄冰：没有人比他们更了解事倍功半的痛苦，没有人比他们能感觉到自己不适合这个行业。他们的成功后面付出的太多艰辛和自我压抑，成功是自己幸福的祭坛。

到底是发挥自己的优势还是弥补自己的缺点更有效？我们从生物心理学基础来看看这个问题。

2. 优势和弱势？我们的大脑公路图

我们来看看大脑如何工作：从你出生的60天开始，大脑就开始发展出一种叫作轴突(axon)的东西，如说当你发出“妈妈”的声音，而一个女性应声过来照顾以后，你脑子里面的“mama”就和“妈妈”的样子联系起来了，未来还有她的声音、气味、方式，以及她的处事方式……你的大脑不断地发生这种联系。在未来的三年中，婴儿的大脑发展出来全世界最复杂的脑部公路图。1000亿个细胞，每一个和外界产生了15000个联系。

北京市一共有大概1660多个车站，大小道路10000多条。几乎是全中国最庞大的城市路网。想象一下一个三岁孩子大脑子中的联结，如果把每一个细胞比作一个车站，这个路网有1000亿个车站，每一个车站有15000条单独的道路通往另一个车站。而北京这个中国最庞大和复杂的路网，仅仅是三岁孩子大脑中路线的九万分之一！这是人类大脑里面最复杂的一个阶段。

但是随着年龄的成长，有一些刺激反复出现，一些联想不断加强，脑子里的道路越走越多，逐渐变成了四车道、八车道、快速路。有一些小路却无人问津，变成了小胡同、死路。在接下来的10年中间，脑子里面的大部分数量的道路逐渐断掉，在16岁那年，公路网络已经坏掉一半了。

但是这个只有以前一半大的网络，却运输着比以前多近10倍的信息量，那是因为大脑里面留下来的道路变成了高速公路。到16岁那年，我们大脑里面发生了天翻地覆的变化：很多道路被废弃，很多道路被加宽，很多道路被做成全封闭的“高速公路”。这一切都是为了适应外界不断的某些刺激和变化的环境。

3. 不同的公路网=不同的优势

由于每个人天生和外界的影响，每一个人大脑里面都会最后形成不同的公路网建设，就好像北京和巴黎不同的地理环境和车流要求，造成了截然不同的城市公路网。这个公路网处理信息的方法就是思维方式。



例如你参加上海 IT 业的经验交流会，开始讨论下周的活动安排。作为组长的你在关心每一个人的情绪是否愿意开始，并且不断地调和寻找好的平衡点。但是你觉得所有人都一样吗？不，也许小张在关注自己的计划是否会获得认同，他在心里不断练习演讲；小李发现今天会场的座次有了新的调整；而小王在试图从大家的表情中看出今天的主题；小古却在想这个会议名称的简写怎么是 SHIT（Shang Hai Information Technology）。

为什么大家的反映这样不同？因为他们脑子里面的不同公路网对同样的外界信息做了不同的处理。

在国际奥赛中，有一道题，手表每天分钟和秒钟会重合多少次？中国学生开始列方程式；美国学生则开始把自己的手表拿出来转一天；德国人开始进行哲学思考。每一个小时，能重合几次？你能看出来不同的公路网络对不同的思维方式的影响。而这个道路图，主干道是什么、次干道是什么，在你 16 岁那年，几乎已经发展完善。

4. 专注优势而不是弱势

了解了大脑的信息网络和早年形成的信息快速路，我们能理解发挥优势和弥补弱势这两者的区别。发挥优势是让你的主干道继续拓宽，让车更加流畅。而弥补你的弱点则是尝试把老城区改建，把老路重新拓宽——费时费工，而见效甚微。

而继续发挥优势则不同，当主干道成为一条高速公路，高速公路成为光速公路。这个时候的脑子在处理某些事情近乎完美的表现，让我们自己都惊叹。爱因斯坦的相对论、TIGER 的完美挥杆、盖茨的技术商业化，无不是脑子里面自己独特的路线。

你也曾经有和自己弱点做斗争的精力，花时间在对自己讨厌的事情上真是一件特别痛苦的事情。你无论如何努力都无法比得上别人，失败感和挫败感油然而生。你当然可以通过加倍的努力获得一些成就，但是你总认为自己永远无法完美和享受。回到自己的主干道去吧，用另外一种方式，你能更快到达目的地。

命运和你开了一个玩笑，那叫作黑色幽默。你却一直坚持这个玩笑，那就叫作不幸。有一本书对这个说得比较清楚，叫作《现在发现你的优势》。了解自己能做什么和不能做什么的人才是真正聪明的人，尤其是知道自己能做什么的人。只要你坚持如一，几乎没有失败的可能。这个社会，永远是成功找你比你找成功快乐。



电影推荐

《舟舟》、《阿甘正传》。



图书推荐

《你的降落伞什么颜色》、《现在，发现你的优势》。

第四节 价值观

人只有献身于社会，才能找出那短暂而有风险的生命的意义。

——爱因斯坦



探索目标

1. 对自己的价值观进行澄清和排序，认清自己的价值追求，并树立正确的价值观；
2. 明确价值观在人们的职业生涯发展中起到极其重要的、决定方向性的作用；
3. 在进行选择和决策时，能够有意识地考虑价值观因素的影响，正视并合理追寻自己的价值观。



价值观小故事

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲷鱼。这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问要多长时间才能抓这么多鱼？墨西哥渔夫说，“才一会儿工夫就抓到了。”美国人再问，“你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？”墨西哥渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么？”

墨西哥渔夫解释：“我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩；再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他。我的日子过得充实又忙碌呢！”

美国人不以为然，帮他出主意，他说：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！



你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。”

“到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那经营你不断扩充的企业。”

墨西哥渔夫问：“这又花多少时间呢？”

美国人回答：“十五到二十年。”

墨西哥渔夫问：“然后呢？”

美国人大笑着说：“然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众；到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！”“然后呢？”

美国人说：“到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他。”

墨西哥渔夫疑惑地说：“我现在不就是这样了吗？”

思考与启发

读完这个故事，每个人都会有不同的感受，有人觉得渔夫没有志向，只是满足于当前的享受；而有人则会认为商人是多管闲事、多次一举，渔夫现在的生活就很好。

“仁者见仁，智者见智”，那么你又想到了什么呢？想过什么样的生活？想要的是什么呢？什么东西对你而言是有价值的？什么样的因素特别打动你，让你毅然选择某份职业？与同学分享感受。你是否明白什么是价值观了？你如何定义？

小李大学毕业了，拿到了三份 offer，一份是深圳一家国有银行，专业对口，工作条件有利于长远发展，单位福利待遇也不错，可惜离老家河北比较远；第二份是一家杭州的电子商务公司，公司虽然刚刚创立不久，但发展潜力非常大，由于公司不大，一人身兼多职，可以学习到很多没有接触过的东西，薪水也比银行要高；第三份工作是北京的一家外企，从管培生做起，公司对管培生有重点人才发展项目，虽然薪水不及银行和第一家电子商务公司，但是公司提供宿舍，离河北老家也比较近。

思考 如果你是小李，你会选择哪一份工作？为什么会做这个选择？你看中的是什么职业价值呢？



想一想，测一测

职业价值拍卖会

1. 选择职业

恭喜你，你将有一个非常珍贵的机会去参加一场“职业价值拍卖会”，在这场拍卖会上，你需要决定对每一个职业价值如何分配手里有限的资源。在拍卖会开始之前，你需要做出以下选择：

每个人都有 40 年，这 40 年代表你一生的精力与时间，你愿意用这 40 年的时间去从事哪一份职业呢？请仔细思考过后，将你感兴趣的职业目标填写在下方空白处。

我愿意用未来 40 年的时间从事 _____ 职业。

2. 职业价值拍卖会

假定你拥有 1000 个生命单位（代表个人可自由投注于工作的所有时间、精力和财力的总和），你在考虑自我需要等多方面因素后，对涉及的职业价值因子分别投资一定的单位数量（不一定每一个项目都要投资，但若决定投资某一个项目，则不得少于 50 个单位，总数不得超过 1000 个单位）。

你将有 3 分钟的时间来思考你想要购买的拍卖物顺序及愿意给出的拍卖价格，并把拍卖顺序和拍卖价格填入表 1-12。

表 1-12 拍卖顺序和价格填写表

职业价值	利他主义	美的追求	创造发明	智性激发	独立自主	成就满足	声望地位	管理权力	经济报酬	安全稳定	工作环境	上司关系	同事关系	多样文化	生活方式
排序															
价格															

根据前面选择的感兴趣的职业目标，你认为与你的职业目标相匹配的职业价值有哪些？请把它们写下来。

填写完毕后，请你思考一下，你所选择的职业目标与表格中所填写的职业价值拍卖顺序及价格是否匹配？

3. 活动解析

我们刚才探讨的就是你的职业价值观，这是你无论从事什么工作都会努力在工作中追求



的东西，换句话说，职业价值观是你最期待从工作中获得的东西。当你选择一份职业的时候，请你认真地去问问自己，你为什么选择这份职业？它背后的什么价值吸引了你？你的标准是什么？

我们前面在表格中为大家展示了 15 种职业价值观，它们分别是：利他主义、美的追求、创造发明、智性激发、独立自主、成就满足、声望地位、管理权力、经济报酬、安全稳定、工作环境、上司关系、同事关系、多样文化、生活方式。作为不同的职业，科学家喜欢智力刺激，咖啡馆老板追求独立自主，画家有美的追求，运动员有成就动机，公司老板在为经济报酬努力。其中，每一种职业背后都有隐藏的价值观，职业价值观影响了职业定位，影响了工作方式，进而影响了生活方式。可以说，你有什么样的价值观，你就有什么样的生活。

接下来，我们一起来做一个配对题，看看这些价值观和对应的职业是否匹配。请观察表 1-13 所示的职业和他们追求的核心价值观念是否相符，如果有不相符的，请指出来。

表 1-13 不同职业对应的核心价值观念

职 业	核心价值观念
企业家	经济报酬
售票员	安全稳定
医生	经济报酬
公务员	轻松舒适
咖啡店老板	独立自主
科学家	智力刺激

我们发现，医生和公务员对应的价值观是不相符的。试想一下一个把经济报酬放在首位的医生会是一个什么样的医生？这种医生很可能导致谋财害命的结果；一个只贪图轻松舒适生活的公务员会是一个什么样的公务员？这很可能是玩忽职守的公务员。

所以，当我们在选择自己职业的时候，一定要想清楚你最想要的是什么，一旦选择了不合适的价值观就可能谋财害命、玩忽职守。因此大家要树立正确的职业价值观，去追求职业背后那个对社会有益的价值，而不是只在乎一己私利，最后变成社会的害虫。



知识储备

价值观（values）是人们用来区分好坏标准并指导行为的心理倾向系统。价值观往往容易



被看作仅属于认知的范畴，其实它通常是充满着情感和意志的。价值观为人自认为正当的行为提供充分的理由，是浸透于整个个性之中支配着人的行为、态度、观点、信念、理想的一种内心尺度，是对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的总评价和总看法。这种对事物的看法和评价在心目中的主次、轻重的排列次序，就是价值观体系。价值观是一个矢量概念，有好坏对错之分。

人的价值观建立在需求的基础上，一旦确定则反过来影响调节人进一步的需求活动。人们对各种事物，如学习、劳动、享受、贡献、成就等，在心目中存在主次之分，对这些事物的轻重排序和好坏排序构成了一个人的价值观体系。

马斯洛提出人有五个层次的需求如图 1-3 所示：生理需求、安全需求、归属需求、尊重需求及自我实现需求，只有当低层次的需求满足以后，个人才能够更好地满足更高层次的需求。这些需求体现在我们的生活中，就成为我们的价值观，它们具有强大的驱动力。越是基本需求就越简单，力量也非常强大。

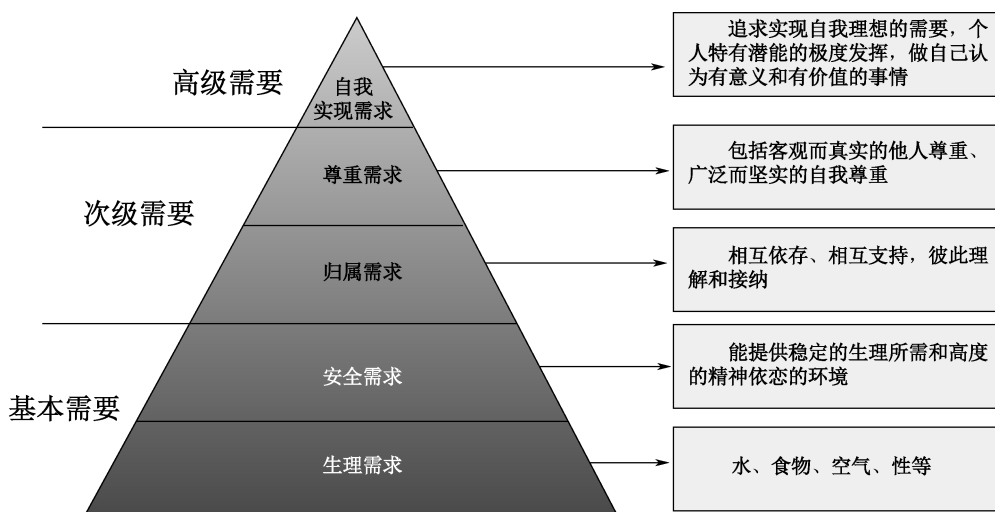


图 1-3 马斯洛需求层次模型

由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同，人们对各种职业有着不同的主观评价。从社会来讲，由于社会分工的不同及人与人之间发展水平的差异，各种职业在劳动性质的内容上、在劳动难度和强度上、在劳动条件和待遇上等诸多方面都存在着差别，各类职业在人们心目中的声望地位也有好坏高低之分，这些评价形成了人的职业价值观，并影响着人们对就业方向 and 具体职业岗位的选择。

作为中学生的我们完全有时间和精力去思考和探索自己最想要的生活方式，并利用长期的学习实践，为实现自己理想的生活方式做准备，让自己在漫长的职业生涯中能时时感到幸福。



想一想

一、价值观拍卖会

找个时间和同学们一起玩一玩价值观拍卖会游戏吧。

假如一万元代表你一生的所有时间和精力，你会花多少钱来购买表 1-14 中所列出的“价值观项目”呢？

表 1-14 价值观项目

项 目	价 值 观	预 估 价 格	成 交 价 格
全世界最聪明的人	智慧		
有一颗使人说实话的药丸	道德		
有一群志同道合的知心朋友	友情		
有一个幸福美满的家庭	亲情		
尽情环游世界旅行	愉悦		
有机会做真实的自己	自主		
有一屋子的钱	财富		
有机会成为国家领袖	权力		
被身边的人喜欢	认可		
在世界最美的地方有一个房子	财富		
每天过得很快乐	愉悦		
成为世界500强CEO	成就		
有机会成为帅哥美女	审美		
健康地活100岁	健康		
成为一个领域的知名专家	成就		

你为什么会买此项目呢？

你在做出选择的时候受到别人的影响了吗？

在生活中你践行这些价值观了吗？

二、个人价值观对工作和生活方式选择的影响

1. 有两份工作，一个是在自然保护区做自然保护工作；另一个是在一线城市的电影院工作。你会选择做什么？你选择的时候只要考虑什么因素？



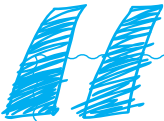
2. 一份是公益机构的偏远山区支教老师工作，另一份是金融街投资公司的投资分析人员。你会选择做什么？你选择的时候只要考虑什么因素？

3. 好朋友小美是一位护士，工作烦琐，经常工作到很晚甚至通宵达旦。但是她不觉得累，做得很开心。

你认为小美做护士为什么做得很开心？

4. 同学戴爽是一位旅店经理，每周要工作 80 小时，这使得她没有时间与亲人在一起，为此她想辞了旅店的工作，换一个不加班的工作。

戴爽她对新工作有什么期待？



生活实践作业

回到家中，跟父母聊一聊，他们生活中出现挑战时，他们是如何面对的，邀约父母一起用表 1-15 所示的决策平衡单做一次家庭中的事物决策吧，看看每个人在决策时最看重的是什么？

表 1-15 决策平衡单

选择项目 考虑因素	权重	选择一		选择二		选择三	
	1~10	加权分数	加权分数	加权分数	加权分数	加权分数	加权分数
个人物质方面的得失							



续表

选择项目 考虑因素	权重	选择一		选择二		选择三	
	1~10	加权分数	加权分数	加权分数	加权分数	加权分数	加权分数
他人物质方面的得失							
个人精神方面的得失							
他人精神方面的得失							



知识拓展

价值观名词解释

1. 艺术创造性：致力于创造设计，追求美的享受。
2. 机会均等：能够处于一个公平竞争的环境，能够凭真实能力得到提升和发展。
3. 符合兴趣爱好：工作和自己兴趣相符，能够体验到快乐。
4. 工作稳定性：不喜欢工作频繁变动，不会轻易辞职，也没有被辞退的危险。
5. 崇尚独立：工作有较大的自主性，较少受规则或制度的限制。
6. 前沿领域工作：在学术、科研或商业单位从事研发工作，提出新想法或具有创意的观点。
7. 个人发展：工作中能够获得更好的机会和发展。
8. 工作和生活的平衡：工作之余有足够的时间兼顾家庭、个人爱好和社会活动。
9. 信仰：工作环境、内容不违背精神信仰。
10. 创造性：独创性地提出新的思想、项目等。
11. 轻松的工作环境：可以开玩笑、充满幽默、乐趣的工作环境。
12. 影响力：能够影响别人，可以改变别人的态度或意见。
13. 有益社会：做那些能够使世界变得更美好的事情。



14. 诚实和正直：重视诚实和正直的工作关系和环境。
15. 身体挑战：要求身体的力量、速度、灵巧和机敏的工作。
16. 帮助他人：从事的工作可以直接帮助他人。
17. 赏识认可：工作业绩能得到积极的反馈和大家的肯定。
18. 团队合作：在团队中有良好的工作关系，并以团队的形式完成工作任务。
19. 环保：做有益于自然环境的工作。
20. 追求成就：追求自我实现，而并非外在物质利益的满足。
21. 竞争：工作中，可以与别人在能力上一比高下从而获得进步。
22. 福利保障：工作有较高的安全与健康保障。
23. 权力：能够掌控工作进程或工作人员的行为等。
24. 稳定的居所：能够找到一个可以保持自己生活风格的居所，按照自己希望的那样休闲、学习和工作。
25. 冒险：工作要求时常做一些有风险的事情。
26. 决策力：有权决定方向、政策等的工作。
27. 社会地位：所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位，从而使自己和家人得到他人的重视与尊敬。
28. 友谊：通过工作发展亲密的人际关系。
29. 快速学习：快速掌握新的、独特的和困难的工作任务。
30. 时间自由：能够自由安排工作时间，没有特别的工作时限。
31. 变化：工作内容或环境多变，可以带来新鲜感。
32. 专业地位：在领域内被公认为专家，见多识广。
33. 社会交往：能和各种人交往，建立比较广泛的社会联系和关系。
34. 归属感：获得特定组织的认可，并成为他们的会员。
35. 工作节奏平缓：避免有压力和激烈竞争的工作。
36. 追求新意：希望工作的内容经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调、不枯燥。
37. 同事关系：希望一起工作的大多数同事和领导人品好，相处在一起感到愉快、自然。
38. 知识性：工作中可以获得知识上的提高。
39. 实用性：工作成果是实际的、有用的。
40. 刺激性：工作中经常有新鲜事物和戏剧性的事件发生，从中可以体验到刺激。
41. 挑战难题：在工作中不断有复杂的问题和任务需要解决，排解困难和解决问题是工作的核心内容。
42. 传统：工作环境与自我认同的社会习俗不冲突。



43. 独立工作：独立完成工作，不愿他人介入。
44. 发挥专长：工作中熟练使用自己的技能与知识，并有超出一般人的表现。
45. 高收入：收入能够达到自己的期望，可以购买奢侈的生活用品。
46. 家庭：确保工作不影响家庭责任的履行。
47. 快节奏：在一个快节奏的环境中工作。
48. 督导：督促、指导别人开展工作，且对工作结果负责。
49. 公司知名度：公司在业内有较高的知名度和名声。
50. 工作的精确性：按照规程，十分小心和精确地关注细节工作。



图书推荐

1. 《你的船 你的海》；
2. 《棒球新秀》；
3. 《遗愿清单》。

第二章 外部探索篇

——世界的真实和假设

未来我们的职业方向在很大程度上影响着我们现在阶段的学习和生活，因为尽管我们可以不断向内探索我们自己的兴趣、能力、价值观等各个面向，但未来我们需要面对的还是要走进的社会，成为这个社会不可分割的一员，这就决定了我们必须了解外在世界的职业到底有哪些？我们的各种兴趣、能力、价值观是否能匹配适合我们的行业职业和职位？这一章我们就来慢慢了解一下外在世界的职场分类，以及这些分类对应现在所学的哪些科目，有哪些行业职业和职位会适合我们。只有在自我和外在两个世界都游刃有余了，我们才能做好自己的调配师，将自己的内在世界和外在职业做最完美的匹配。

首先我们要先分清楚行业、职业的定义和区别。行业（或产业）是指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合，它是依附于人民大众社会生活的具体内容而言的，如旅游行业是满足人们出行活动的需求的，教育行业是实现人们接受知识、传承文化等需求而设置的。职业是就所从事的工作形式的相同性而言的。工作形式的相近性或相同性促成了职业的分类。例如职业中的销售职业方向，不管是外贸公司还是房地产公司等，都会有销售职业方向，虽然行业不同，销售内容也不尽相同，但是它们都是对公司的产品进行销售这一行为，所以形式是相同的。职业中的财务、行政、人力资源和招聘等分类是可以在各个行业中出现的，所以我们需要把行业 and 职业做好明确的区分。岗位是组织为完成某项任务而确立的，由工种、职务、职称和等级内容组成，就是大家在这个单位集体中具体做的工作，我们称之为职位或岗位如出纳会计或项目经理等。

对于中学生而言，虽然我们现阶段所做的学习这件事看似与行业职业和岗位关联度不大，但我们所学的生物、化学会在农林牧渔行业里大展身手，我们的数学知识会帮助我们在金融行业里面如鱼得水，甚至我们语文学科的强项会帮我们在谈判场上口若悬河，所以我们可以从现在开始明白我们未来要走向的行业、职业等，这会帮我们在学习中不断发展自身的能力，提高我们的素质，早做准备，做最佳调整，不断朝向我们的目标前进。

第一节 时代和行业

你心里的理想社会不是从天上掉下来的，而是人类依着历史发展的趋势创造出来的。

——陶行知



探索目标

1. 理解时代与社会；
2. 了解时代与行业的关系；
3. 学会搜索行业信息；
4. 明确自己要探索的行业领域。



生涯小故事

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这里。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这里的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这里的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这里无论向哪个方向走，最后还是转回到出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他雇了一个名叫阿古特尔的青年人，让他带路。他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

10天过去了，他们走了大约八百英里的路程，第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。

这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。



肯·莱文在离开比塞尔时告诉阿古特尔，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做了，三天之后果然来到了大漠的边缘。

阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活从选定方向开始。

思考与启发

每时每刻我们都可能面临选择，比塞尔人为什么走不出沙漠，是因为没有方向。方向，是每个人最重要的选择。想一想，若生活按照你理想的轨迹发展，你会选择什么方向呢？你要做什么呢？

一个国王远行前，交给三个仆人每人一锭银子，吩咐他们：“你们去做生意，等我回来时，再来见我。”国王回来时，第一个仆人说：“主人，你交给我的一锭银子，我已赚了10锭。”于是国王奖励他10座城邑。第二个仆人报告说：“主人，你给我的一锭银子，我已赚了5锭。”于是国王奖励他5座城邑。第三个仆人报告说：“主人，你给我的一锭银子，我一直包在手巾里存着，我怕丢失，一直没有拿出来。”于是国王命令将第三个仆人的一锭银子也赏给第一个仆人，并且说：“凡是少的，就连他所有的也要夺过来。凡是多的，还要给他，叫他多多益善。”这就是马太效应。

思考与启发

看看我们周围，就可以发现许多马太效应的例子。朋友多的人会借助频繁的交往得到更多的朋友；缺少朋友的人会一直孤独下去。金钱方面更是如此，即使投资回报率相同，一个比别人投资多10倍的人，收益也多10倍。对个人职业发展而言，马太效应则告诉我们，要想在某一个领域保持优势，就必须在此领域拥有核心竞争力，当你在社会的某一个组织（企业）中不可或缺的时候，你的收益与价值将更高。



看世界

一、时代

当今世界正发生着巨大的变化，而所有的变化中，互联网给我们带来的冲击最大。互联网的出现，已经带动世界从工业经济时代迈入了信息经济时代，正如蒸汽机的发明使人类从农业社会进入工业社会一样。互联网正在改变人们的生活、休闲与工作，改变人类社会的方方面面，世界互联的时代有什么样的特征，会表现出怎样的发展趋势呢？



1. 互联网+的跨界融合

互联网+本身就是一种跨界，跨界思维是一种“普适智慧”，不是只有创新时才需要跨界；也不是需要跨界了才去做跨界的准备。互联网对其他产业带来冲击是必然的，而且是不可逆的。

互联网降低了整个社会的交易成本，提升了全社会的运营效率。如购票是原来要跑到售票点才能解决的问题，现在不到一分钟就随时随地在移动端完成。移动互联网催生了持续在线，移动终端成为人的智能器官，随时被连接。用户的需求越来越多地发生在移动互联网上，如通信的需求、信息的需求、传播的需求、娱乐的需求、购物的需求等。未来各行各业都呈现互联网+的业态。

2. 创新驱动

我们所处的时代，有人称之为信息经济，有人说是创客经济。这说明时代处于动态变化中，这表明这些因素在这个特定阶段越发表现出其重要性和主导性。

中国粗放的资源驱动型增长方式早就难以为继，必须转变到创新驱动发展这条道路上来。同时要敢于打破垄断格局与条框，破除束缚生产力发展的因素，建立可跨界、可协作、可融合的环境与条件。这正是互联网的特质，用所谓的互联网思维来求变、自我革命，发挥创新的力量。

中国未来是创意、创新、创业、创造驱动型发展，发展要靠打破机制的藩篱，要靠更多的个人发挥创造精神，要靠协同创新、跨界创新、融合创新，这就是最不应被忽视的“新常态”。



3. 重塑结构

重塑结构不仅是互联网+所带来的，而是从互联网这个时代就已经开始了。信息革命、全球化、互联网业已打破了原有的社会结构、经济结构、关系结构、地缘结构、文化结构。结构被重塑的同时带来很多要素（如权力、关系、连接、规则和对话方式）的转变。

互联网改变了关系结构，摧毁了固有身份，如用户、伙伴、股东、服务者等身份在一定条件下可以自由切换。互联网改写了地理边界，也摧毁了原有的游戏规则及管控模式。

互联网可以把选择权交给用户，像海尔建立的互联工厂，可以按照客户的个性化需求定制空调。

互联网还集成了大众智慧，用户参与设计，用户参与创新，用户参与传播，用户参与内容创造，用户对物流、菜品的评价实际上是在参与管理。互联网基于个体发端了“众”经济，众包、众筹、众创、众挖，既是社会的新结构，是商业的新格局，又是生活的新方式，是经济的新范式。

4. 尊重人性

尊重人性是互联网最本质的文化。互联网除了冷冰冰的技术性，其力量之强大最根本地来源于对人性的最大限度的尊重、对用户体验的敬畏、对人的创造性发挥的重视。例如UGC、卷入式营销、分享经济，都是透视人性、尊重人性的产物。

人性即体验，人性即敬畏，人性即驱动，人性即方向，人性即市场，人性即需求，人性即合作。人性是连接的最小单元、最佳协议、最后逻辑；人性化是连接的归宿，是融合的起点，是存在的理由。小到一次互动，大到一个平台，都要基于人性思考、开发、设计、运营、创新和改进。

人性是检验的标尺，人性是关系的核心。重视人性、尊崇人性的机构可以为服务增值。君不见，海底捞、外婆家为什么每天有那么多人排队、等一个小时也无悔？传统的行业、过去的服务谈转型、讲升级，最根本的是不要忘记初心——基于人性。

5. 开放生态

依靠创新、创意、创新驱动，同时要跨界融合、做协同，就一定要优化生态。对企业、行业应优化内部生态，并和外部生态做好对接，形成生态的融合性。更重要的是我们创新的生态，如技术和金融结合的生态、产业和研发进行连接的生态等。

“风起于青萍之末，止于草莽之间。”好的生态激活创造性，放大创造力，孕育创意，促进转化，带来社会价值创新；坏的环境、陈旧的规制、欠缺的生态则会扼杀创新于襁褓。

“开放度”决定了行业、企业的命运。未来的商业是无边界的世界。在这个重要前提下，衡量企业跨界能力的一个关键因素就是开放性。

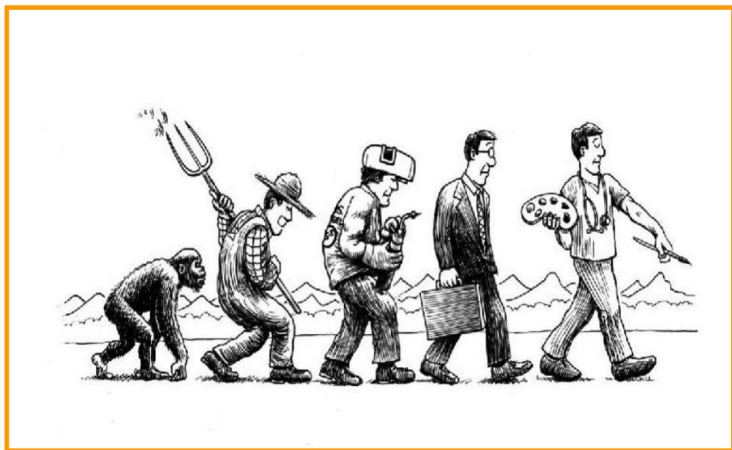
6. 连接一切

跨界需要连接，融合需要连接，创新需要连接。连接是一种对话方式、一种存在形态，没有连接就没有“互联网+”。连接的方式、效果、质量、机制决定了连接的广度、深度与持续性。

连接是有层次的，可连接性是有差异的，连接的价值是相差很大的。但是连接一切是“互联网+”的目标。连接一切有一些基本要素，包括技术（如互联网技术，包括云计算、物联网、大数据技术等）、场景、参与者（人、物、机构、平台、行业、系统）、协议与交互、信任等。这里，信任作为一个要素很多人未必理解或认同，但它的确是最重要的因素之一。因为互联网让信息不对称性降低，连接节点的可替代性提高，只有信任是选择节点或连接器的最好判别因素，信任让“+”成立，让连接的其他要素与信息不会阻塞、迟滞，让某些节点不会被屏蔽。

摘自：《互联网+时代》

二、时代与职业



时代变迁

职业变迁见证着时代变迁。20世纪90年代，人们用“铁饭碗”比喻一份工作或职业的穩定，但事实上，不少当年的“铁饭碗”如今都端不住也没人端了，例如铅字工、寻呼台传呼员、粮油票证管理员等。因为铅字排版早已被激光照排取代，寻呼机、粮票在某种程度上成了“历史收藏”。同时，一些新的职业和岗位应运而生，快递小哥、外卖小哥成为不少人“居家生活之必备”。可见，有些职业被淘汰、有些职业成新宠，恰恰说明经济的发展、科技的进步、社会的变迁。

职业变迁成就了品质生活。今天，很多职业的兴起缘于人们需求的多元和细分，这些需求的产生与物质生活极大进步和丰富有关，而这些需求的被满足也将进一步提升人们生活的



品质和乐趣。例如，陪跑师——不是既想减肥锻炼身体又没毅力没动力吗，有人可以专门陪伴，还可以帮忙制订科学健康的锻炼计划；私人旅游策划师——“身体和灵魂总有一个在路上”是时下不少人推崇的生活方式，私人旅游策划师可以为一些旅游爱好者量身打造出游计划；还有酒店试睡员、美甲师、宠物美容师等，这些工作和服务都使我们的生活更加多姿多彩。

职业变迁更大的意义或者说启示在于一种求新求变的意识。诸多新职业的涌现其实是基于互联网和共享经济所进行的创新创造，例如网约车司机、数据分析师、云服务专家、朋友圈包装师、新媒体运营师等，有些职业和服务甚至“只有你想不到没有人做不到”，如共享单车的投放和发展，不仅救活了一些本不景气的自行车生产企业，而且使得不少自行车修理工重返岗位；不仅带动了新的就业，而且使传统职业“焕发新生”——谁能否认这是创新创造结出的硕果？其设计的初衷其实很单纯，解决“最后一公里”的出行需求，同时免去私家自行车保养、防盗、存放等成本。事实证明，这个想法和设计，百姓很买账。在“大众创业、万众创新”的时代，有时市场和消费群体就在那里，关键要看有没有填补空白或发明创造的意识，有没有从公众需求出发的思维。

当然，有些新职业可能会带来一些新问题、新博弈，发展中可能生出一些枝节。例如，网约车司机的素质和乘客的安全问题，网络主播带来的直播界限问题，代驾的安全和责任承担问题，包括由此带来的服务平台与具体劳动者之间关系问题。解决好这些问题亦是发展进步的过程。

时代迅猛发展，有的职业注定会随着时代的发展而过时、消亡，甚至被机器人取代。就普通劳动者来说，要保证自己职业生涯平稳、立于不败之地，有一定的超前眼光十分必要，要努力学习新知识、掌握新技能。就全社会而言，要迎接、顺应这种时代的发展变化，鼓励、珍视创造性劳动，培养、储备更多创新型人才、复合型人才。



想一想

1. 调研目前最热门的排名前三的企业，并完成行业调研报告。
 - A. 企业核心产品或服务；
 - B. 企业核心产品或服务；
 - C. 企业核心产品或服务；
2. 详细调研 A、B、C 产品的差异性。
3. 以自己的视角理解行业与时代的关系。



知识拓展

行业分类

行业是指其按生产同类产品或具有相同工艺过程或提供同类劳动服务划分的企业或组织群体的集合，如饮食行业、服装行业、机械行业等。行业分类是根据《国民经济行业分类》（GB/T 4754—2011）进行划分的，即《国家统计局关于执行新国民经济行业分类国家标准的通知》（国统字〔2011〕69号）要求，新《国民经济行业分类》（GB/T 4754—2011）从2012年开始使用，详见表2-1。

表 2-1 国家统计局三次产业分类

三次产业分类	《国民经济行业分类》（GB/T 4754—2011）		
	门类	大类	名称
第一产业	A	农、林、牧、渔业	
		01	农业
		02	林业
		03	畜牧业
		04	渔业
第二产业	B	采矿业	
		06	煤炭开采和洗选业
		07	石油和天然气开采业
		08	黑色金属矿采选业
		09	有色金属矿采选业
		10	非金属矿采选业
		12	其他采矿业
	C	制造业	
		13	农副食品加工业
		14	食品制造业
		15	酒、饮料和精制茶制造业
		16	烟草制品业
		17	纺织业



续表

三次产业分类	《国民经济行业分类》(GB/T 4754—2011)		
	门类	大类	名称
第二产业	C	19	皮革、毛皮、羽毛及其制品和制鞋业
		20	木材加工和木、竹、藤、棕、草制品业
		21	家具制造业
		22	造纸和纸制品业
		23	印刷和记录媒介复制业
		24	文教、工美、体育和娱乐用品制造业
		25	石油加工、炼焦和核燃料加工业
		26	化学原料和化学制品制造业
		27	医药制造业
		28	化学纤维制造业
		29	橡胶和塑料制品业
		30	非金属矿物制品业
		31	黑色金属冶炼和压延加工业
		32	有色金属冶炼和压延加工业
		33	金属制品业
		34	通用设备制造业
		35	专用设备制造业
		36	汽车制造业
		37	铁路、船舶、航空航天和其他运输设备制造业
		38	电气机械和器材制造业
		39	计算机、通信和其他电子设备制造业
		40	仪器仪表制造业
		41	其他制造业
		42	废弃资源综合利用业
	D	电力、热力、燃气及水生产和供应业	
		44	电力、热力生产和供应业
		45	燃气生产和供应业
		46	水的生产和供应业

续表

三次产业分类	《国民经济行业分类》（GB/T 4754—2011）		
	门类	大类	名称
第二产业	E	建筑业	
		47	房屋建筑业
		48	土木工程建筑业
		49	建筑安装业
		50	建筑装饰和其他建筑业
第三产业 (服务业)	A	05	农、林、牧、渔服务业
	B	11	开采辅助活动
	C	43	金属制品、机械和设备修理业
	F	批发和零售业	
		51	批发业
		52	零售业
	G	交通运输、仓储和邮政业	
		53	铁路运输业
		54	道路运输业
		55	水上运输业
		56	航空运输业
		57	管道运输业
		58	装卸搬运和运输代理业
		59	仓储业
		60	邮政业
	H	住宿和餐饮业	
		61	住宿业
		62	餐饮业
	I	信息传输、软件和信息技术服务业	
		63	电信、广播电视和卫星传输服务
		64	互联网和相关服务
		65	软件和信息技术服务业
	J	金融业	
		66	货币金融服务
		67	资本市场服务



续表

三次产业分类	《国民经济行业分类》(GB/T 4754—2011)		
	门类	大类	名称
第三产业 (服务业)	J	68	保险业
		69	其他金融业
	K	房地产业	
		70	房地产业
	L	租赁和商务服务业	
		71	租赁业
		72	商务服务业
	M	科学研究和技术服务业	
		73	研究和试验发展
		74	专业技术服务业
		75	科技推广和应用服务业
	N	水利、环境和公共设施管理业	
		76	水利管理业
		77	生态保护和环境治理业
		78	公共设施管理业
	O	居民服务、修理和其他服务业	
		79	居民服务业
		80	机动车、电子产品和日用产品修理业
		81	其他服务业
	P	教育	
		82	教育
	Q	卫生和社会工作	
		83	卫生
		84	社会工作
	R	文化、体育和娱乐业	
		85	新闻和出版业
		86	广播、电视、电影和影视录音制作业
		87	文化艺术业
		88	体育
		89	娱乐业

续表

三次产业分类	《国民经济行业分类》（GB/T 4754—2011）		
	门类	大类	名称
第三产业 (服务业)	S	公共管理、社会保障和社会组织	
		90	中国共产党机关
		91	国家机构
		92	人民政协、民主党派
		93	社会保障
		94	群众团体、社会团体和其他成员组织
		95	基层群众自治组织
	T	国际组织	
		96	国际组织

（摘自国家统计局网站）

第二节 职业

在年轻人的颈项上，没有什么东西能比事业心这颗灿烂的宝珠更迷人了。

——哈菲兹



探索目标

1. 了解职业对人生价值的意义；
2. 了解职业的分类。



生涯小故事

从青丝到华发，清华大学环境学院钱易始终躬耕于三尺讲台，耄耋之年的她，依旧壮心不已——“我给自己下了决心，只要还有力气、还有精神，就不能从讲台上下来，也不能从环保事业中退出来。”当记者问她，无锡钱家“一门六院士，半门皆教师”对她有着怎样的影响时，钱易回答：“我想最大的影响是我们都把教师作为一个非常享受的职业。”



在清华园，赫赫有名的钱易院士是一名平易而慈爱的教师。1959年留校任教以来，她培养的学生和听过她课的学生数不胜数，很多已成长为环境工程领域的中流砥柱。如今，年届八十的她仍然活跃在教学一线，为全校本科生开设公共选修课——国家级精品课程“环境保护与可持续发展”及新生研讨课“环境与发展”。她两次获得清华大学“良师益友”奖，上过她课的学生都喜欢她。

作为中国工程院院士、著名的水污染防治专家，并曾任全国人大环境与资源委员会副主任委员、中国科协副主席等职，钱易的学术活动、社会活动和科研工作异常繁忙，但熟悉她的人都知道，不管有多忙，钱易的日程表上永远把学生排在第一位。每逢学生组织学术交流会或学生要做学术报告，除非出差在外，她都会赶来，像学生听课一样认真听取大家的发言，之后与同学们一起讨论。谦和民主的态度使同学们都愿意与她交流，不少学生的博士课题就或在会上讨论出来的。只要是学生会、研究生会、学生绿色协会等学生组织邀请钱易做报告，如果时间允许她基本有求必应，在各种学生主办的系列讲座、系列报告中，常常能见到她的身影。钱易常说：“和学生相处，总能看到新的希望，感受到新的力量。没有什么比跟学生在一起更快乐。”

无论时代怎么变迁，钱易始终认为，好老师的标准恒定不变：正直为人、勤奋治学、多作贡献。在钱易心底，最大的希望有三：一是绿水青山；二是学生成才；三是自己培育的学生都能真正成为生态文明建设的引领者和担当者。当钱易站在“最美教师”领奖台上时，她说：“当老师最重要的不是传授知识，而是教给学生做人的道理，要做一个有担当、有责任的人。我还想改个成语。中国老说‘后生可畏’，但这是‘畏惧’的‘畏’，总有些害怕学生超过的意味。可作为一名老师，我体会到的是‘后生可慰’，‘欣慰’的‘慰’。看到学生们取得了骄人的成绩，一个一个超越了我，就是我最大的幸福。”

思考与反思

职业（事业）带给我们最大的收获是什么？钱易老师享受教师这个职业的精神动力是什么？



想一想，测一测

选择什么样的工作，又如何在未来进入职场时避免从事自己不喜欢的工作，这需要清楚自己对职业有哪些需求。如果你不清楚自己未来想从事的职业是什么？那么，下面的测试或许能帮到你。

1. 工作环境测评

该测评会让你对自己的偏好有个系统的了解，还能告诉你工作环境的哪些部分是你觉得



无法妥协的。浏览以下工作环境因素，选出 10 个最重要的因素，可多选。

地理位置

- ☐ 离家近（_____ 分钟之内或 _____ 公里之内）
- ☐ 能步行或骑车上班
- ☐ 在家工作
- ☐ 有时间、能在家工作
- ☐ 公共交通便利
- ☐ 有停车场
- ☐ 位置安全
- ☐ 附近有商店和餐馆
- ☐ 附近有体育馆或健身中心
- ☐ 工作日在外地出差
- ☐ 有 _____ % 的时间国内差旅
- ☐ 有 _____ % 的时间国际差旅
- ☐ 其他

环境

- ☐ 小隔间
- ☐ 公共的办公场所
- ☐ 带门的办公室
- ☐ 靠窗，有自然光
- ☐ 明亮且多彩
- ☐ 传统且稳重
- ☐ 正式
- ☐ 休闲
- ☐ 符合人体工程学
- ☐ 允许携带宠物
- ☐ 安静
- ☐ 活泼
- ☐ 允许播放音乐
- ☐ 户外



续表

- ☐ 室内与户外混合
- ☐ 虚拟的工作空间（如网络）
- ☐ 共享的、办公中心式（类似太阳公司）或旅馆式（类似安永公司）的工作空间
- ☐ 其他

工作日程安排

- ☐ 全职
- ☐ 兼职
- ☐ 固定工作时间
- ☐ 弹性工作时间
- ☐ 项目制
- ☐ 工作分拆
- ☐ 远程办公
- ☐ 只在工作日上班
- ☐ 只在晚上上班
- ☐ 只在双休日上班
- ☐ 特定日 / 月休假
- ☐ 轮班
- ☐ 其他

报酬

- ☐ 最低工资 _____ 期望工资 _____
- ☐ 底薪加提成
- ☐ 只有提成
- ☐ 时薪
- ☐ 分红机会
- ☐ 绩效鼓励
- ☐ 利润分红
- ☐ 签约奖金
- ☐ 年度 / 季度奖金
- ☐ 持股计划
- ☐ 股票期权
- ☐ 其他



着装

- ☐ 休闲装
- ☐ 职业装
- ☐ 全凭个人喜好
- ☐ 制服
- ☐ 星期五可以穿休闲装
- ☐ 其他

福利

- ☐ 假期（每年有周休假）
- ☐ 带薪事假（规定假期、私人事假和病假的天数）
- ☐ 带薪休假
- ☐ 可选择的无薪休假
- ☐ 产假、陪产假和探亲假
- ☐ 健康保险
- ☐ 牙科保险
- ☐ 视力保险
- ☐ 家庭医疗保险
- ☐ 学费报销
- ☐ 储蓄养老计划
- ☐ 人寿保险
- ☐ 伤残保险
- ☐ 配车
- ☐ 交通补贴
- ☐ 配笔记本电脑
- ☐ 配手机
- ☐ 安家费
- ☐ 住房公积金
- ☐ 健身费用
- ☐ 其他



机构类型

- ☐ 营利性
- ☐ 非营利性
- ☐ 政府单位
- ☐ 学术研究组织
- ☐ 个体户、自我雇佣
- ☐ 自由职业
- ☐ 机构规模：小 _____ 中 _____ 大 _____
- ☐ 业务范围：当地 _____ 国内 _____ 国际 _____
- ☐ 刚起步的公司
- ☐ 总部
- ☐ 分公司
- ☐ 其他

测评结果运用：记住自己选出的工作环境偏好，在职业访谈和求职面试中集中了解它们，或者在参观工作场所时亲身感受一下，这是非常必要的。

2. 工作地点评测

虽然工作地点没有工作内容重要，但毫无疑问，工作地点在你的职业满意度中扮演了一个极为重要的角色，因此，考虑清楚自己的工作地点也是职业选择中重要的一部分。

首先，请选出所有对你来说是重要的或现在感兴趣的工作要素。如果你选择“其他”，请记录下你的想法。同时，如果你有比这些大类更具体的想法，也请一并记录下来。最后，重新审视你的选项，选出其中8个你最看重的，并记录下来。

- ☐ 北上广
- ☐ 长江三角洲
- ☐ 珠江三角洲
- ☐ 西北地区
- ☐ 东北地区
- ☐ 华北地区
- ☐ 中国中部
- ☐ 新疆、西藏、内蒙古
- ☐ 其他



地区

- ☐ 城市
- ☐ 城郊
- ☐ 城镇
- ☐ 农村
- ☐ 其他

气候

- ☐ 四季分明
- ☐ 常年温暖的
- ☐ 常年偏冷的

更倾向的资源

- ☐ 家庭或其他重要的人
- ☐ 朋友
- ☐ 相似的群体
- ☐ 多元文化的社区
- ☐ 公共交通
- ☐ 大型机场
- ☐ 保健医院
- ☐ 教育
- ☐ 文化设施
- ☐ 大自然
- ☐ 购物
- ☐ 运动休闲
- ☐ 其他

测评运用：当你选出适合自己的地点之后，在找工作的过程中就可以将精力放在自己期望地点的工作岗位上，而对于不喜欢地方的工作机会则可以忽略。



知识储备

职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自



己的精神需求，在社会分工中具有专门技能的工作。

它是对特征相同或相似的一类工作的统称，以国家的职业分类大典为标准。2015 版《中华人民共和国职业分类大典》将职业分为 8 个大类、75 个中类、434 个小类，共 1481 个职业。



看世界

一、职业对生活、人生的意义

职业是人们参与社会分工、利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。职业对于个人的发展是十分重要的，它不仅是一个人的谋生需要，也是贡献社会、实现自我的途径。

就从业者而言，一方面职业的意义是谋生的手段。“民以食为天”，个人通过就业实现生存的需要，获得个人最基本的安全感；另一方面也满足了个人对归属、爱、尊重与被尊重的需要。职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。它是对人们的经济状况、文化水平、行为模式、生活方式及思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、社会职责和社会地位的综合表现。职业是人的一种社会活动和生活方式，又是人的一种经济行为，是人们从社会中获得各种利益的资源，它对每个人都极为重要。通过职业活动，可以使个人获得多种非经济利益。这种非经济利益包括名誉、地位、权力、各种便利等，从而使个人获得心理满足。达到“乐业”的境地。这些非经济利益有时也可能转化为金钱或其他形式的经济利益。社会地位是许多人追求的人生目标。职业类别、职业环境和职业中的不同个人等级（如局长、厂长经理或办事员、服务员、工人）是人的社会地位的象征。人们在职业问题上的努力和奋斗构成了人们在社会地位“阶梯”中的向上流动。

职业是个人发挥才能的手段，从事某种特定职业类别的工作，不仅要求人要有一定的素质条件，而且能使人的才能、兴趣得到发挥，并成为促进人的才能和个性发展的手段。在当今社会，离开职业这一平台，个体的兴趣和才能将失去施展的空间。职业是个人为社会做出贡献的途径。一个人从事某种职业，就是进入一个社会劳动分工体系之中参与其活动。个人在这个体系中的活动结果、职业状况是维持社会稳定的安全阀。从全社会的角度看，职业是构成社会存在的基础之一，是构成社会运行的具体方式，也构成社会成员的阶层划分与社会地位归属。职业涉及人们从事社会生活的动力，涉及人的社会关系，涉及社会的矛盾和冲突，涉及社会财富和利益的分配，涉及人的价值观与整个社会风气，涉及一个社会平等与效率选择。就业是民生之本。解决好广大社会成员的就业出路和职业生涯的发展问题，使“无业者有业、



有业者乐业”，使人们在从事劳动和职业工作岗位方面各得其所，是社会管理者和政府应尽的责任。

二、职业素养

行业的着眼点是企业或组织生产产品的微观领域，体现的是以行业为单位的产品生产上的社会分工，行业由企业或组织组成。职业的着眼点是组织内工作人员的具体工种，体现的是以人为单位的劳动技能的社会分工，职业是由人的技能组成的。

1. 职业素质的一般要求

(1) 良好的思想道德(高度的使命感、责任感和事业心、诚实正直、团结合作、德才兼备、爱岗敬业)；

(2) 学习的能力(加速知识更新换代，具备思考及探索问题的能力)；

(3) 处理信息的能力；

(4) 创新精神；

(5) 团队合作精神；

(6) 健康的生理素质和健全的心理素质。

2. 职业素质的特殊要求

(1) 金融财会类职业：

① 坚持原则，廉洁奉公，有正义感，能抵制各种诱惑；

② 责任心强，时间观念强，谨慎细致；

③ 有扎实的专业知识和宽广的知识面，有经营、制造、推销、采购等方面的知识；

④ 有较强的数字反应能力和汇总、规划能力；

⑤ 有较强的社交能力。

(2) 工程技术人员的素质要求：

① 扎实的专业知识和较宽的知识面；

② 不满足于现状，较强的创造革新世界精神；

③ 试验操作、模型制造、解决操作难题等实践能力强；

④ 较强的组织能力，保证技术的攻关和实施；

⑤ 求知欲旺盛，不断学习新知识、新技术；

⑥ 对科技发展、应用有敏锐的洞察力和预测能力；

⑦ 严肃认真、实事求是的工作态度。

(3) 外贸工作人员的素质要求。

外贸工作人员是指从事对外贸易工作人员，包括进口外销、市场调研、物价行情、翻译、



采购、商品检验等。要求的素质是：

- ① 保守国家机密，责任心强，讲求国格人格；
- ② 反应灵敏，待人热情，有较强的社交、涉外能力；
- ③ 外语水平高，语言表达能力强；
- ④ 具有扎实的外贸专业知识和较宽的知识面；
- ⑤ 具有较强的协调能力、合作共事能力；

（4）律师的素质要求：

- ① 具有坚持真理、坚持原则、不畏权势的人格品质；
- ② 具备扎实的法律学及广博的心理学、社会学、经济学、逻辑性等方面的知识；
- ③ 具有较强的理解国家有关法律条文的能力和准确断案的能力；
- ④ 具有较强的书面和口头语言表达能力；
- ⑤ 有较强的稳定性和自我控制能力；
- ⑥ 具有敏锐的观察力和较强的抽象思维能力。

（5）各种咨询人员的素质要求。

咨询业是一个新兴的领域，经济、科技、法律、金融、贸易、人才都需要提供咨询服务。

从事咨询业的求职者一般应具有以下特征：

- ① 具有实事求是和为他人服务的精神，具有高度的责任心；
- ② 具有多方面的理论知识、专业知识和实践知识；
- ③ 具备较强的言语表达能力；
- ④ 具有较强的社会调查能力、系统分析能力和逻辑推理能力；
- ⑤ 具有较强的想象能力和察言观色的能力；
- ⑥ 在兴趣上乐意与人接触，善于与人合作与交往；
- ⑦ 具有较强的劝说能力。

（6）公务员的素质要求。

公务员要有较高的政治素质，要坚持四项基本原则，坚持改革开放；执行党的路线、方针、政策；全心全意为人民服务，遵纪守法，保守国家秘密；公正廉洁；有高度的责任感和强烈的事业心。

- ① 具有扎实的基础知识、专业知识、管理知识和宽广的知识面；
- ② 具有较强的组织管理、协调能力和决策能力；
- ③ 具有较强的调研能力和较高的政策水平；
- ④ 具备良好的思维能力，分析、综合、比较、抽象概括能力要有一定的发展水平，思维



的广度、深度、独创性、灵活性等应有相当的发展水平；

⑤ 较强的文字能力和应变能力；

⑥ 具有一定的社会交往能力，且能坚持原则性和灵活性的统一。

(7) 教师的素质要求：

① 对少年儿童有兴趣，热爱教育事业，有献身精神；

② 具有较强的言语表达能力，口齿清楚，发音正确，善于表达；

③ 专业知识扎实，知识面宽广；

④ 较强的组织管理能力；

⑤ 观察能力强，善于观察学生的眼神、表情、姿态、行为、穿着和心理；

⑥ 较强的记忆力和理解能力；

⑦ 对学生态度和蔼、有耐心，平易近人；

⑧ 作风正派；

⑨ 兴趣广泛；

⑩ 良好的仪表。



想一想

1. 请大家分享我的家族行业职业树谱（如图 2-1 所示），给大家介绍自己家庭成员的行业职业描述和特点。



图 2-1 家族行业职业树谱

2. 请同学们以小组为单位，分享自己家庭成员的行业职业信息，听分享的各位同学请做记录，整理出自己感兴趣的五个行业的职业收获表，填写表 2-2。



表 2-2 行业职业收获表

职业名称	所属行业	工作内容	报酬福利	学历要求	工作环境	性格要求	发展方向	我的感受/疑问
1								
2								
3								
4								
5								

注：作业中使用的调查表和课上收获表为同一个。

我的小结：

1. 我最感兴趣从事的职业是 _____ 因为 _____
2. 我的父母期待我从事的职业是 _____ 因为 _____
3. 还有谁对职业的想法对我影响深刻？ _____ 他们说 _____
4. 我周围的人都羡慕的好职业是 _____ 我认为 _____
5. 哪些职业是我绝不考虑的？ _____
6. 哪些职业是我考虑过但觉得我可能做不到的？ _____
7. 选择职业时，我还关注的因素是 _____



小组分享

请小组派出一位代表，分享自己对本组成员分享的职业内容和感想 的总结，并谈一下大家在选择职业时都关注了哪些因素？

同学们分享后老师分享：

1. 生理因素（如性别、身高、形象、健康）；
2. 心理因素（如性格、气质、意志品质）；
3. 价值理念因素（如人生观、就业观）；
4. 教育因素（如层次与类别）；



5. 家庭因素（收入、受教育水平、职业、地域）；
6. 社会环境因素（政策、形势）；
7. 机遇因素（偶然性条件）；
8. 社会大环境的影响。

大家对自己关心的话题进一步讨论，并写下自己需要考虑的因素。



生活实践作业

1. 去社区或公益机构参与社会实践，并记录感受；



拓展阅读

定向、定心、定位

作为一个人，可能没有信仰、没有休闲、没有婚姻……但是不能没有工作。职业不仅能提供自己物质生活的保证，更是精神得以寄托和满足的重要渠道。从中学阶段就做好职业生涯规划是非常重要的。中学阶段我们通过对自身和外界环境的了解，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定受教育计划及个人发展计划，并为实现职业目标而确定自己的行动方案，这是我们职业生涯的第一步。根据心理学家舒伯的理论，中学生正处于职业探索期，将由心智不成熟发展到成熟，正如章明一样，我们在努力寻找自身的定位。由于缺乏自信和社会经验，我们往往会产生“我能做什么”“我想做什么”“我的职业方向是什么”的疑问。这个阶段很容易出现两个极端：一是走向自卑；二是过于自负，从而不能准确地评估自己，陷入盲目选择的误区。因此，中学生在进行职业选择的时候，需要做到“三定”。

一、定向

定向是指确定今后的职业方向。要做到这点，必须首先了解自己、认识自己、发展自己、完善自己，这样才能设计一生的发展道路。不妨问自己几个问题：①在学校最喜欢哪门功课？哪门功课成绩最好？②上学期间担任过什么职务？哪些方面的才能得到了大家的认可？③自己的特长在哪些方面？擅长与人打交道还是与物打交道？④自己想生活的城市在哪里？⑤自己的性格适合独立完成工作还是合作完成工作？⑥自己喜欢哪些职业？社会发展前景如何？

二、定心

定心是指稳定自己的心态。传统观念认为，上大学、上重点大学是人生的最大目标。实



际上，能进入重点大学就读的不过 10% 的比例；能进入普通高校学习的也不过 23% 的比例，而读大学的最终目的仍然是就业。因此，中学生要稳定自己的心态，不要认为考不上重点大学、考不上大学就是人生的失败，就从此放弃自己。要有目的地规划自己，没考上重点大学的，可以进一步去考重点大学的研究生；没考上大学的，可以选择自学，一样可以做好自己的职业选择，一样可以实现人生的精彩。有句话说得好：“失败不算什么，放弃自己才是永远的失败。”

三、定位

定位是指确定自己在职业人群中的位置。职业生涯规划最重要的就是认识自我，这样才能有针对性地明确职业方向。在了解行业特点、所需要的能力、就业渠道、工作内容、发展前景、行业薪酬待遇等信息的基础上，解决“我想做什么”“我能做什么”的问题，这是人生所有规划和行动得以实现的基本依据。

第三节 行业和职业探索

一切推理都必须从观察与实验中得来。

——伽利略



探索目标

1. 了解如何探索外在职场；
2. 如何进行职业访谈；
3. 掌握职业访谈的方法。



看世界

一、探索工作世界的意义

社会职业太多，我们需要“全面撒网、重点捕鱼”。我们处在信息大爆炸的时代，职业的种类飞速增长，所以我们一定要对我们感兴趣的职业进行探索，提早接触外面的工作世界。

生命有限，体验有限。要用有限的生命获得无限的职场体验，就需要我们选对职业，而在自己喜欢的领域里面努力，让自己的生命更有价值和意义。



发展我们职业的各种可能性。职业看似很神秘，但是只要经过系统科学的探索，我们就可以揭开职业的神秘面纱，发现是否适合我们的兴趣、能力和价值观，所以，我们可以在全身心投入职业之前就把职业的各种可能性探索清楚，有的放矢。

有助于我们学业的规划和学习动力的提升。我们应早点探索未来的职场，目标明确，动力十足，做最早的准备，做最全面的了解。

二、影响职业满意度的 14 项因素

(1) 工资。在美国，有 50.7% 的人对自己目前的工作感到满意。这些人中大部分人的年薪在 5 万美元以上。

(2) 工作量。工作量太大会使人感到压力和筋疲力尽，工作量太小会让人感到无聊和不满。当然，每项工作都有或多或少的紧张时期，但总的来说还需要平衡。好的工作将让你有足够的工作可做，让你保持生产力和创造力，但又不至于多到让你疲于应付。

(3) 职业危机感。职业危机感很快就会成为过去时，多数人都会在职业生涯中有很多种工作。今天的职业危机感意味着你要有很强的可迁移的知识和技能，你可以将它们带到新的工作中。因此，应该计划培养自己的阅读、数学、技术和思维能力。

(4) 决策权。参与决策能让人感到满足，能积极投身公司的发展，得到公司的认同。当你奉献时就能被人关注，当你努力时机会的大门就向你敞开。

(5) 人际关系。工作场所里好的人际关系是理想工作的基本要素。工作场所就是一个社会环境。当有合作氛围和同志友情时，员工们会心情愉快、努力工作。当员工能很好地相处、很好地合作时，就会减少人员流动，减少摩擦，获得更好的工作成绩。

(6) 培训和教育。培训和教育能使你有更大的发展。公司提供培训吗？公司是否支持继续学习并在必要时给你时间？切记，大多数新工作都要求一些继续教育和培训。

(7) 赏识。一家好的公司会花费时间奖励员工付出的努力，尤其是当员工的表现远远比工作的要求优秀的时候。例如提出好的建议让公司降低成本，简化生产程序，帮助公司提高产量或提高销售额度等。另外，如果对自己的工作感到自豪，对人友好，持续做好自己的工作，也会得到合适的奖励。

(8) 挑战。一份不能发挥你能力的工作会让你沮丧和失望。假如你感到无聊、愤慨和不高兴，对你自己和老板都是不好的。

(9) 工作环境。几乎没有一个工作环境能像我们想象的那样完美，但工作环境太差会让我们早上讨厌起床。工作环境舒服吗？通风、灯光和温度怎么样？是否有适当的私人空间？是否吸引人且受人欢迎？能让人好好工作吗？对服装的要求你适应吗？

(10) 弹性工作时间。办公环境不仅体现在办公室，同一个工作项目的员工可能在不同



的地方，甚至不同的国家。美国有大约 20% 的员工在家通过与单位连接的计算机终端远距离工作，这个数字正以每年 12% 的速度增长。

目前，有 53% 的联邦工作人员有弹性的或是被压缩了的工作时间表。朝九晚五的工作标准不一定适合每个人和每项工作。

(11) 福利。一旦将人身保险、健康保险和养老保险的花费算进去，一份好的薪水也许就不那么好了。所以，好的福利可以弥补薪水的不足。

(12) 晋升机会。公司是否对员工取得的成绩进行奖励？是否有很好的发展空间和晋升机会？缺乏机会会让人觉得沮丧和没有士气。

(13) 感兴趣的工作。从事感兴趣的工作会有很大的收获。和一个充满活力的团队一起工作是有意义的——组织重大活动、修建桥梁、研发新产品、帮助解决自然灾害——这些能让你有机会学习新技能，让自己作为团队成员在压力之下做出自己的贡献。

(14) 新技术。使用前沿技术的公司为你提供了新挑战、新技术和新经验，这些技能将伴你一生。资源枯竭、技术老化会让你举步维艰甚至丧失斗志。

思考并讨论：假如现在你和同学们已经工作了，讨论一下，以上什么因素会影响你对工作的满意度？他们的影响程度排序是怎样的？你有没有其他要补充的因素？

三、探索工作世界的方法和途径

1. 静态资料的接触

(1) 出版物：文学作品、专业书籍、期刊、名人传记、报纸（报道及招聘广告）、行业协会报告、社会调查报告、论文等。

(2) 视听资料：职业技能培训录像（气焊、财务）；专题电视、广播节目（绝对挑战、海西点将台等）、电影、电视文艺作品（心灵捕手、壮志凌云等）。

(3) 行业展览会、人才交流会。

(4) 网络：51Job、ZHAOPIN、智联、www.jobsoso.com 等专业网站（企业、部委等）、职业 Q 群、FTP、论坛。

(5) 机构：学校、政府、猎头公司、职业介绍所、专业培训机构。

2. 动态资料的接触

(1) 专业协会 / 学会 / 俱乐部等社团组织的各类线下活动，包括会议、讲座、论坛等，可以通过登录相关社团和协会的网站获取信息。

(2) 生涯人物访谈：通过面对面访谈一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的职业从业者）而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。

(3) 参与模拟情境：角色扮演、模拟工作场景或典型日常事务。

(4) 参与真实情境。

① 直接观察：实地参观工作场所。

② 直接工作经验：实习、兼职、参加志愿活动等社会实践。预就业、硕士生、管理培训生、实习生等如何评估职业信息？

(5) 跟随工作：跟随自己喜欢的职位人员一天到一周不等的时间，观察他们具体的工作。

思考 你还能想出更多探索工作世界的方法和途径吗？ _____



想一想

活动 1：大家想象一下未来的行业职业有什么趋势？小组发言。

传统职业生涯信念与新兴职业生涯信念之间的比较见表 2-3。

表 2-3 传统职业生涯信念与新兴职业生涯信念比较

传统职业生涯信念	新兴职业生涯信念
重视忠诚和工作任期 <ul style="list-style-type: none"> 接受工作稳定的职业生涯模式； 忠诚于公司，公司将以延长工作任期作为奖励； 经常需要个人为“公司利益”做出牺牲 	重视承诺和绩效 <ul style="list-style-type: none"> 接受实现个人理想的职业生涯模式；忠诚于增强信心的理想； 人生的价值是做贡献和适应新的要求； 认为团队协作和彼此忠诚是重要的
成长 <ul style="list-style-type: none"> 成长就相当于晋升； 逐级晋升就等于成功 	成长 <ul style="list-style-type: none"> 成长与个人发展和人生意义有关，尤其要扩大知识面，提高技能水平； 从事个人认为有意义的活动就等于成功
员工发展 <ul style="list-style-type: none"> 组织重视员工发展； 个人重视组织所提供的职业生涯道路，通过获得组织认为重要的技能寻求保障； 组织对员工的职业发展负责 	个人发展 <ul style="list-style-type: none"> 组织重视个人发展； 最成功的工作环境会鼓励员工不断学习和进步； 个人对自己的职业发展负责
绩效 <ul style="list-style-type: none"> 工作时间越长越好； 个人保障与受雇时间长短有关； 个人应该在同一家单位长久供职 	暂时性 <ul style="list-style-type: none"> 员工个人保障与个人能力和适应性挂钩； 一个人可能不在同一家公司待很长时间
组织模式 <ul style="list-style-type: none"> 组织相当于一个小家庭；“妈妈和爸爸”（高级管理人员）会照顾我们 	组织模式 <ul style="list-style-type: none"> 组织相当于一个大家庭；重要的是伙伴关系和关系网络，服务是共享的
组织体制 <ul style="list-style-type: none"> 以职位等级为基础，由具体的工作组成 	组织体制 <ul style="list-style-type: none"> 以要做的工作为基础，由合同、联盟和网络组成

活动 2：分析行业和职业区别在哪？

行业与职业的关系如图 2-2 所示。

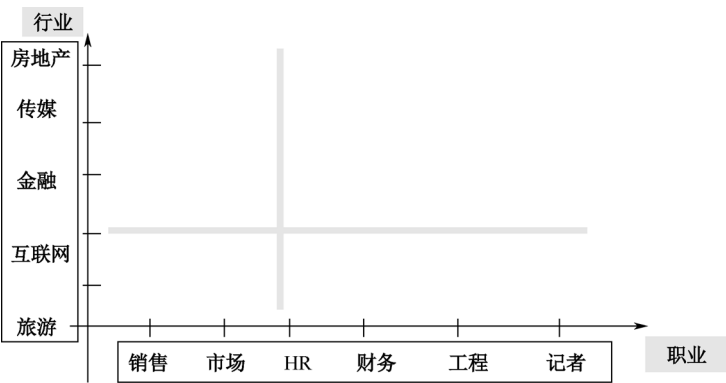


图 2-2 行业与职业的关系

举个例子：

从图 2-3 我们可以看到，对于一种职业，我们可以从中找到很多职位，而且职位的分工和能力需求完全不同，我们需要从行业慢慢落实到职业，再根据自己的能力和需求来找到适合自己的职位。

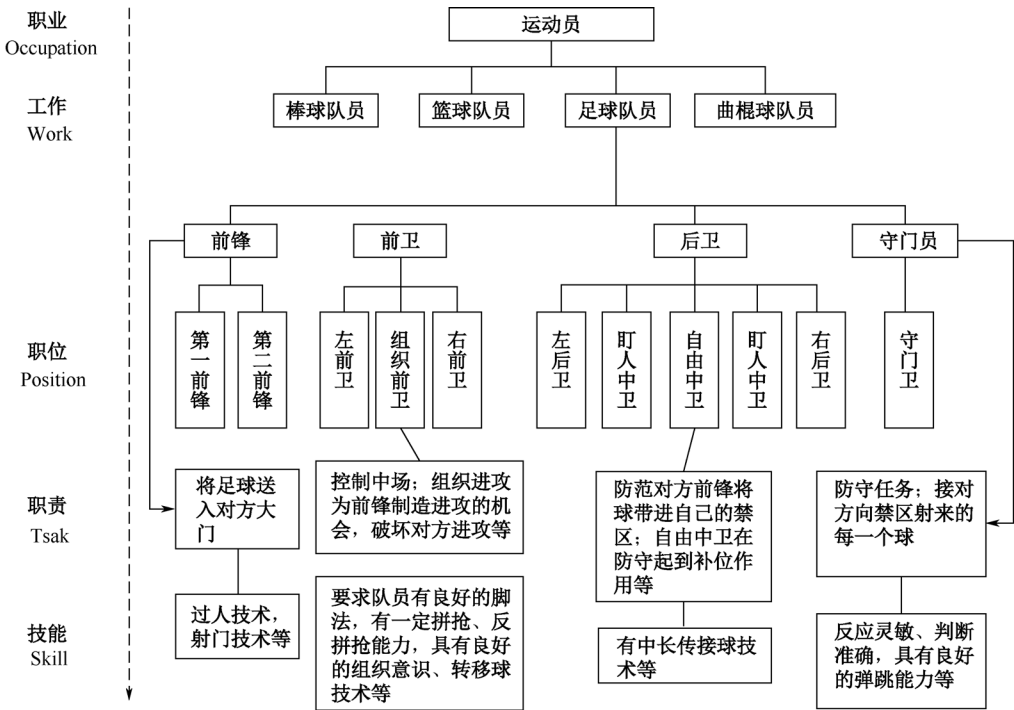


图 2-3 职业职位表

另外，同样一个物品的设计、生产和销售是多个行业和职业共同作用的结果，以手机为例，如图 2-4 所示。

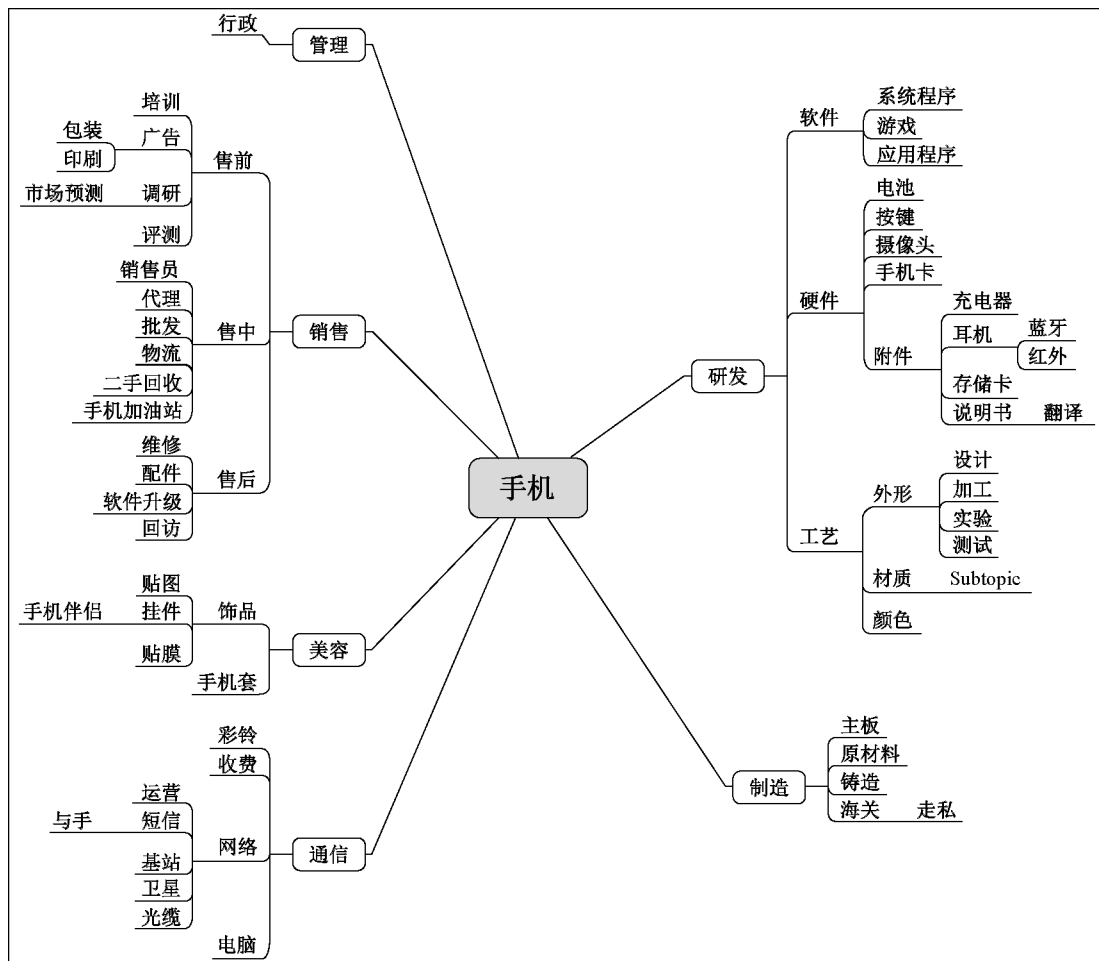


图 2-4 手机涉及的行业和职业

活动 3：探索工作世界。

下面是一份成型的工作探索内容表，看看对你有没有什么帮助：

1. 这项工作每天必做的任务是什么？
2. 这工作要求哪些知识、技能和综合素质？
3. 你是否擅长这些知识、技能和能力？你还需要提高哪些技能？你怎样提高这些技能？
4. 这项工作需要什么教育和培训？哪里提供这样的培训？
5. 大学里什么专业与这个职业有关？
6. 这项工作的待遇和工资怎么样？
7. 这个职业未来的发展前景怎样？



8. 这个职业进一步提升的途径是什么?
9. 其他什么职业与这个职业相关?
10. 这个职业的工作环境(室内/室外、办公室/工厂、小组工作/独自工作)是否有利于你最好地工作?
11. 这个职业对身体是否有特殊要求? 你是否能满足那些要求?
12. 这个职业是否适合你的兴趣爱好和价值观?
13. 正常的工作时间是多久?
14. 医疗和养老保险怎样?
15. 工资待遇怎样?
16. 要求出差吗?
17. 工作地点在哪里?
18. 社会共提供多少工作机会? 在哪里可以找到这样的工作?
19. 该行业的领军人物是谁?
20. 该行业知名企业、公司、组织有哪些?
21. 其他任何你了解的信息。

请同学们画出自己想要探索工作世界内容的思维导图。

活动 4：生涯人物访谈。

生涯人物访谈，就是通过对某一类行业或职业中数位工作者的深入交流以获取职业信息的方法，是一种了解职场切实有效的方法。具体的访谈步骤下。

第一步，确定访谈内容：访谈前先对自己意向的职业发展方向有个大致认识，确定访谈希望了解的内容和方向（行业、职业、职位方面的信息）。

行业：行业现状及发展趋势、行业人才需求情况、重大事件对行业的影响、行业标杆动向、行业的从业资质、行业薪酬走向等。

职业：职业的具体要求（职业知识、职业技能、任务、机器、工具和设备）、职业的特征（劳动力市场信息、职业前景、工资）、工作者特征（能力、兴趣、工作价值观）、对工作者的要求（基本技能、可迁移技能、综合知识、教育背景）、经验上的要求（背景、经验、证书）。

职位：职位基本情况（职位名称、职位类别、工作内容、横向、纵向关系等）、职位基本要求（技能、学历、资历、经验、品质、个性）、职位晋升通路（技术、管理两大方向）。

例如你可以自己列一张表单，包含如下内容。

- (1) 请问您是用什么方法找到现在的工作的?
- (2) 这项工作吸引你的地方是什么?



- (3) 你们生产的产品或提供的服务是什么?
- (4) 在工作上, 您的职责是什么?
- (5) 要从事这种职业需具备什么知识、技能和综合素质?
- (6) 要在工作上表现杰出, 所需具备的最重要的能力是什么?
- (7) 进入这项职业领域所需的教育是什么? 大学里学什么专业更有利于从事这项工作?
- (8) 想要从事这种职业, 需要什么兼职或暑期工作经验?
- (9) 管理阶层所要寻找的员工要具备哪些个人品质或条件?
- (10) 这种职业或机构让您感到满意的是什么?
- (11) 这个职业或机构最让您感到挫折、烦恼或不满意的是什么?
- (12) 您通常花多少时间在工作上?
- (13) 这份工作大部分时间是在室内还是在户外工作? 工作环境让您感到愉快吗?
- (14) 这种职业的起薪、平均薪资、最高薪资是多少?
- (15) 请叙述在您工作中的典型的一天。
- (16) 下班后, 您可以不带工作回家吗? 请说明原因。
- (17) 和这种职业密切相关的其他职业是什么?
- (18) 对于未来进入这个职业的人, 您认为有哪些特殊难题或挑战要觉察? 如何面对这些挑战?
- (19) 对于您的职业或你们的机构, 您认为还应该了解哪些问题?
- (20) 如果我将来想像您一样从事这份工作, 您能给我一些建议吗? 我应该从现在开始做什么准备? 如果将来我需要更多的资讯或建议, 我可以再和您联络或再来拜访您吗? 您能给我您的联系方式和博客地址吗? 您还能给我介绍一些其他您认识的在这项领域工作的人吗?

第二步, 确定访谈对象: 根据访谈清单通过家庭和学校等多种资源寻找 2~3 位处于不同职业阶段的人进行访谈。但一定要注意访谈过程中人物选择的多元化, 如工作年限的长短、同一行业不同公司、同一职业不同职位等, 避免访谈的局限性。

第三步, 进行访谈: 营造良好的访谈氛围, 注意尊重被访谈者, 合理安排访谈的内容和顺序。视情况对谈话进行录音或书面记录; 提问要灵活变通, 注意观察被访谈者的工作环境, 感受真实的工作氛围。在进行访谈时需注意以下 6 点。

(1) 先取得对方信任, 诚信为立身处世之本。“你是谁? 你怎么知道我的?” 一般人对于一个陌生的电话通常都存有戒心, 他的第一个疑问必然是: “你是谁?” 所以必须先表明我们的身份, 否则一般人为避免不必要的干扰可能敷衍两句就挂上电话。可是, 有人会说: “如果我告诉他, 他会更容易拒绝我。”事实上确实如此, 所以我们可以表明我是你的好朋友介绍来的。有这样一个熟悉的人做中介对方自然就会比较放心。有的人又会说: “其



实我只是从一些资料上得到的电话。”那又该怎么办呢？这时，我们可以这样讲：“我是你们董事长的好朋友，是他特别推荐你，要我打电话给你的。”这时，你也许会想：如果以后人家发现我不是董事长的好朋友，那岂不让我难堪。其实，你没有必要那么紧张，我们打电话的目的无非是为了获得一次面谈的机会。如果你和对方见面后，交谈甚欢，那对方也不会去追究你曾经说过的话了。

(2) 电话中根本没有一个实体可作为判断的依据，只能凭声音来猜测，因此，首先要注意的是说话的语气要客气、语言应简洁明了，不要让对方有受压迫的感觉。说话速度不宜太快。一般人在讲电话时说话速度会比面对面交谈快很多，可是对方并不是你的亲朋好友，并不熟悉你的语调和用词。如果你说话速度太快，往往会使对方听不清楚你所讲的内容，也容易给对方留下强迫接受你的观点的感觉。

(3) 通话时一定要保持正确的态度和姿势。随意和不庄重的态度都会在对话中露出痕迹，因此，千万不要轻蔑地认为此事不可能发生，最好在通话时多留心自己的姿势。

(4) 尽量避免私人时间去打搅他人。

(5) 日期、时间应再三确定。在中文里，同音异字和发音相似的字很多，非常容易弄错，如“4日”和“10日”、“1日”和“7日”、“11日”和“17日”、“4点”和“10点”等。为了避免发生错误，除了重述日期外，确认“星期几”也是一个好方法。

(6) 一定要念对对方名字及公司的名称。生活中念错对方的名字是很失礼的事，会留给对方很不好的印象。公司名称也一样，念错了，可能会造成生意上的不顺利。所以，打电话时，一定要先查清楚对方名字及公司名称。

第四步，结束访谈：礼貌地表示感谢，可赠送小礼物，最好向被访谈者反馈自己的访谈收获。

第五步，整理资料：将访谈的资料进行整理，分别梳理出每一个访谈对象谈及的工作中的优势、劣势，以及你最看重的关于工作的内容，如工作环境、薪酬福利等。在这个过程中要善于将信息中不一致的内容进行对比，从而找出工作的真实信息，最后应该形成对一个职业和行业相对清晰的认识，为自己规划清晰的未来奠定基础。



生活实践作业

进行一次职业生涯访谈并完成表 2-4 所示报告。（空格部分根据自己课上所形成的职业探索内容填写。）



表 2-4 职业生涯访谈表

访谈者姓名		所在行业	
所在职业		所在职位	
工作内容			
此工作所需的硬件条件、 学历或资格证等			
所需能力素质要求			
在学校期间可做的准备			
给我的建议			
我的感受			
我在学校努力的方向			



推荐内容

1. 网站

中华人民共和国教育部（<http://www.moe.gov.cn>）；

中华人民共和国人力资源和社会保障局（<http://www.mohrss.gov.cn>）；

全国大学生就业公共服务立体化平台（<http://www.ncss.org.cn>）；

国家职业资格工作网（<http://www.osta.org.cn>）；

中国人事考试网（<http://www.cpta.com.cn>）；

大学生志愿服务西部计划（<http://xibu.youth.cn>）；

中国劳动力市场网（<http://lm.gov.cn>）；

人事部人才市场公共信息网（<http://www.chrm.gov.cn>）；

中国研究生招聘网（<http://www.chinaedunet.org>）；

中国研究生人才网（<http://www.91student.com>）；



全国招聘会信息网（<http://www.zph.com.cn>）；
应届生求职网（<http://www.yingjiesheng.com>）；
中华英才网校园招聘（<http://campus.chinahr.com>）；
前程无忧（<http://www.51job.com>）；
智联招聘网（<http://www.zhaopin.com>）；
英才网联（<http://www.800hr.com>）。

2. 书刊和杂志

《中国大学生就业》、《出国与就业》、《成功就业》、《就业与保障》、《职业》、《成才与就业》。

3. 图书

《适合比成功更重要》。

4. 电影

《宫崎骏纪录片——梦与狂想的王国》、《寿司之神》。

第四节 职业体验

如果学校不能在课堂中给予学生更多成功的体验，他们就会以既在学校内也在学校外都完全拒绝学习而告终。

——林格伦



探索目标

1. 通过参观职业体验现场及在职人员工作情况让我们对自己将来从事的工作环境和相关情况有大致地了解；
2. 了解体验的职业相关技术知识，增强学习科学文化知识的动力；
3. 在现场工作人员的指导下，体验和完成一项现场工作的任务。



探索方法

学校组织或学生自行参加皆可。



活动安排

新高考背景下，除了学习课程，高中生如何提早了解社会、了解自我，对自己的未来职业有个较为清晰的规划？不妨试着通过职业体验来解决。

每个人对自己将来所要从事的职业有着憧憬、有着忧心。职业体验对将来能否很好地适应工作有重要的意义。提前接触了社会，更全面、更深刻地了解自己将来从事的工作及工作环境，可以对学生的目标和方向的正确选择提供依据。

具体活动安排如下。

1. 假期期间，由班长发起职业体验活动，首先向班级同学的每位家长提出申请，申请提供职业体验岗位。
2. 汇总出《假期职业体验活动超市》，见表 2-5。
3. 学生对活动超市中提供的体验岗位根据个人兴趣自主选择，选择同一岗位的同学组成：
× × 岗位职业体验活动小组。
4. 在指导教师和在职工工帮助下进行职业体验。
5. 写出体验过程和体验感想。

表 2-5 假期职业体验活动超市

姓 名	地 点	时 间	适合人数	工作内容	要 求

注明：1. 想参加哪项活动，就联系该同学，由该同学联系自己的家长，组织活动。

2. 保留活动照片。
3. 参加志愿者工作时，态度要认真，注意树立良好形象。
4. 如果某一岗位报名人数超员，可实行竞争上岗。

第三章 梦想激发篇

——梦想的树立与管理

愿望是半个生命，淡漠是半个死亡！

——纪伯伦



探索目标

1. 珍视梦想对生命的意义；
2. 学会为梦想设计蓝图；
3. 制定现实的、可操作、多元的目标。



梦想小故事

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。

当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。山田本一回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。

10年后，这个谜终于被揭开了，他在他的自传中是这么说的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，如第一个标志是银行、第二个标志是一棵大树、第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，

我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲击。40 多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标，才能轻松地跑完。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在 40 多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

思考与启发

在现实生活中，我们做事之所以会半途而废，这其中的原因不是因为难度较大，而是觉得我们离成功较远，确切地说，我们不是因为失败而放弃，而是因为倦怠而失败。在人生的旅途中，我们稍微有一点山田本一智慧，一生中也许会少许多懊悔和惋惜。将你远大的梦想分解开来，定下即时的、明确的计划，成功也许就在不远处向你招手了。



看世界

找找我的需求

一、马斯洛社会需求论

马斯洛是美国心理学家，他在 1943 年出版的《人类激励理论》中提出，人类需求像阶梯一样从低到高按层次分为五种，分别是：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。这五种人类需求大体可以分为三类，安全感、归属感和价值感，如 3-1 所示。

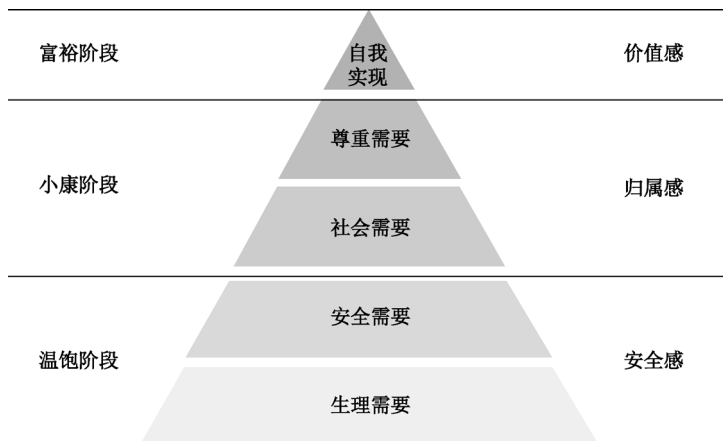


图 3-1 人的五个层次需求

梦想是美好未来的愿景，在构筑梦想的过程中，人们把握现在的生活，超越当下生活的平凡，使当下的生活具有了意义。梦想还与生命的价值有关，是价值感的重要来源，在描绘梦想的过程中，人们不仅可以获得美好的满足感，还可以感受到自身的价值——每个人都有



权构建自己的梦想。

人为自己许下愿望，带出生活的希望，生活中的行为将凝聚在这个希望周围，活出生命的意义与活力。个体心理学家阿德勒称之为“梦幻目标”。艾瑞克·弗洛姆在《生命的展现》一书中提到，我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向上，以便超越我们的孤独生存状态，超越此种状态所造成的一切疑惑与不安全感，并且满足我们企求生活意义的需要。梦想与希望便是一种对现状的超越，在此种超越中我们鼓起勇气，迈步向前。

一个人若看不到未来，便把握不了现在，一个人若把握不了现在，就看不到未来！“活在当下”是现在的一个流行语，“随遇而安”也是常见的安慰与建议，然而生活不是思维上的跳跃，当下是在承前启后中存在的。当下不完全是由过去机械决定的，未来的梦想会引领当下的活动，所以“活在当下”不是遗忘过去，也不是割裂未来，而是发挥当下承前启后的意义。

二、以终为始——自我管理的原则

“以终为始”原则成立的基础是任何事物都需要两次创造。以盖楼为例，设计师首先在头脑中构想大楼的样子，然后经过精确计算，设计画出图纸，最后进行工程施工。人类社会的大部分事物都是先在头脑中构思的，即进行智力上的第一次创造，然后付诸实践，再进行体力上的创造或第二次创造。

在知识经济时代，以终为始，进行自我管理的原则比以往的年代更为重要，以知识为工作对象或运用知识的劳动大多属于脑力劳动。这种劳动过程大多难以观测监督，也难以量化管理，因此知识工作者进行自我管理尤为重要，无论是企业的发展还是个人的成长，梦想和目标始终在引导人们向前、向前、再向前。

领导与管理就像思想和行为，管理关注如何才能高效，领导关注做什么有效果。领导是做正确的事，管理是正确地做事。领导是往正确的方向筑路，管理是在筑好的路上驾驶。自我领导就是选择正确的方向，自我管理就是沿着正确的方向前进。

一个人的梦想应该反映出其内心深处的价值观，也就是一个人内心所渴求的存在方式，在德鲁克的自我管理案例中，德鲁克的价值观是“凭什么让世人记起”“不想以富翁的名誉被迈进坟墓”“仅凭理论不足以流芳于世，除非能改善人们的生活”。正是这样高尚而卓越的价值观激发了德鲁克的潜能，给管理学的理论和企业管理的实践做出巨大贡献，正是德鲁克的高尚价值观，成就了德鲁克的卓越人生。

同学们可以思考《大学》里的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”“于止，知其所止，可以人而不如鸟乎”。



三、把梦想转变为可操作目标的智慧法则

管理学界推荐一个把梦想转变为可操作目标的智慧（SMART）法则。SMART 是由目标管理的几个关键词的首字母构成的，在世界上广泛应用。

1. 目标必须是具体的（Specific）。

SMART 原则的 S（Specific）——具体性：所谓明确就是要用具体的语言清楚地说明要达成的行为标准。明确的目标几乎是所有成功人士的一致特点。很多人不成功的重要原因之一就是目标定得模棱两可。

2. 目标必须是可以衡量的（Measurable）。

SMART 原则的 M（Measurable）——衡量性：衡量性就是指目标应该是明确的，而不是模糊的。应该有一组明确的数据作为衡量是否达成目标的依据。

3. 目标必须是可以达到的（Attainable）。

SMART 原则的 A（Attainable）——可实现性：目标是通过一定的努力可以实现的，不应设置好高骛远的目标。

4. 活动必须是目标导向的（Result-oriented）。

SMART 原则的 R（Result-oriented）——活动的目标导向：该要求是指活动应以目标为导向，活动组织有利于目标的实现。

5. 目标必须具有明确的截止期限（Time-based）。

SMART 原则的 T（Time-limited）——时限性：目标管理的时限性就是指目标是有时间限制的。例如，我将在 2015 年 5 月 31 日之前完成某事，5 月 31 日就是一个确定的时间限制，没有时间限制的目标是难以完成的。

根据目标管理的 SMART 原则，看看自己的规划是不是科学合理，在多大程度上符合 SMART 原则。



想一想

梦想与人生意义

一、假如你遇到阿拉丁神灯

目的：让同学们思考梦想的力量，给世界带来了什么。（顺便还能激发同学们的创造力和想象力）。

展示：已毕业学生制作的大学梦想卡和几位本班学生做的目标梦想卡。

思考 梦想有多重要，你对未来有什么样的幻想呢？假如有一天你遇到了阿拉丁神灯，



许三个愿望吧。你可以把这三个愿望分为近期愿望、中期愿望和远期愿望，为什么你会有这样的愿望呢？

愿望一

愿望二

愿望三

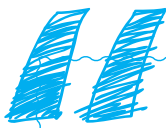
为什么你会有这样的愿望呢？

请同学们静下心来，拿出刚才的愿望，并为之做个简单的规划。做完规划后小组内讨论，看看大家的规划方法有何不同，看看谁的计划是可操作的，谁连计划都无法进行。并进行小组内相互学习。

注意：这里请同学们区分规划和计划的区别。规划是一个方向，而计划则是规划实施的具体步骤。例如我们决定去一个城市旅游，确定了要去的目的地和方向，这是规划。而去这个城市的方式则是计划。一般可以坐汽车，汽车停运可以坐城际铁路，城际铁路误点可以开车，甚至骑自行车都能到达，只要你定好的方向并下定决心一定要到达，交通工具只不过是你在计划中所采取的方法而已。

二、观看视频《苍蝇的一分钟生命》，讨论感受和想法

现在请认真想一想，你的人生有什么样的梦想？为什么为梦想设计可操作的目标的人寥寥无几？是不会做还是不愿意做？还是一直在拖延？深层次的原因是什么？梦想加上预期实现的时限，就成了目标。



生活实践作业

1. 与父母分享你的梦想，并邀请他们和你一起制定远期目标和近期目标，目标制定可以参照 SMART 原则。
2. 访谈一位你认为比较成功的长辈，他是如何制定目标和计划的？



拓展阅读

雨 伞

记忆中的童年雨水还是蛮多的。但是现在想来也许不是因为雨水，是因为下雨的天气没有伞，这件事让我耿耿于怀。

那个时候只要一下雨，身上必湿！伞？是万万不敢想的，班里 30 个学生，有伞的也就那么两三位，不是老师家的孩子就是村干部家的孩子，印象中也是拿来炫耀的，几乎是在进教室之后还撑到头顶的。我一味地以为教室漏雨了。大部分同学用来遮雨的是塑料布或者是编织袋子，编织袋子也是装粮食都漏的破旧的化肥袋子，两个角合到一起便成了一个简单的雨披。我的雨具是一大张塑料纸，是从化肥袋子上小心剪下来的内袋，抓住两个角系到脖子上，把用塑料袋装起来的书包顶到头上便可以跑到学校。结果是，每次下雨身上都会湿透，到了放学那会儿，刚用体温暖干的衣服又要冲进雨水里重新沐浴。所有的愿望集中在：我想有一把伞，来给我遮风挡雨。

后来到了五年级，我也没能拥有自己的洋伞，但是终于有了一件雨披，下雨的时候能把书包和脑袋藏里面的雨披。终于躲进雨披下的我，却突然不忍别人被雨淋。有一次下雨，我和同学们在教室里打闹，看到校门口有一个卖冰棍的大叔在学校大门的房檐下瑟瑟发抖地躲雨，我突然就拿起我的雨披跑向他，送给他回家。第二天他带回来我的雨披，还送给我两块冰棍。当他当着全班同学的面走向我，向我表示感谢的时候，我的脸是红的，但同时也享受到了分享的喜悦。现在想来“己所欲施于人”给了我最初原始的成就感。

后来等我终于有了一把属于自己的伞的时候，却没有最初原始的兴奋，兴许在追求雨伞的过程中，我早就明白了“伞”的意义。



自 行 车

八岁那年，弟弟两岁。我不知道自己什么时候学会的骑自行车，但是那个时候已经能把弟弟扶到前面的车横梁上坐着，我来推着走了，有时候还能踮脚上去骑上几步。结果把弟弟摔了。从那以后我一直到了11岁才再一次碰到自行车，因为我到县城上学了。那是一辆破旧的自行车，虽然是为家里服役了好多年，被好多人借去骑过（因为家庭条件，并不是每一户都能买得起的，算起来我家还算比较富裕），但是这是属于我自己的自行车。不幸的是我上学的第二年突然被偷了，学校赔了我一辆，比原来的还破旧，没有车瓦，也没有脚撑，只是有车把和车座而已，连后座都是坏了的，然而就是这辆自行车，伴我度过了初中三年，我就是在这辆自行车上走过了我的初中，走到了高二。那个时候，我就想拥有一辆新自行车——给我买的。

但是家里供我上学，我哪儿好意思再要自行车？高一开始我给学校食堂帮忙卖饭，省下我的饭钱，我希望自己能攒一些钱。后来我看到别的班级有报纸的征订员，于是去找到老师，也希望做征订员，拿到那10%的提成。我要自己想办法买自行车。没想到第一次我便在班级150名同学中间征订到了2000多元的报纸和杂志费用。可是当学校问我要钱还是换成报纸和杂志的时候，我选择放弃了现金提成，换成了我想要的报纸和半月谈，这些都是价格非常高而同学们选择不起的，我拿来跟班里的同学共享，因此受到学校的表扬。

直到上大学我也没有得到我想要的新自行车，用着姐姐淘汰下来的自行车一直到上大学。但是在追求自行车的道路上我却有了意外的收获。

我的第一部手机

大一，流行BP机。同学给我打电话告诉我他的呼机号，我很兴奋，买了电话卡，对新鲜的呼机一天能呼好几遍。就觉得好玩儿。正当我沉浸在羡慕别人的BP时，我们宿舍那个独生女同学拿了一部手机，是她父亲用过的。电话还能不带线！走到哪儿都能跟人通话！慢慢地，班上有了三部电话，仅有的那三个独生子女。

因为上大学走之前我妈妈就开始熏陶我哪位同学哪位兄弟姐妹在大学里勤工俭学了，开始工作了什么的。我上大学走时是带着目的走的：我也要勤工俭学，自己养活自己。不然我妈唠叨我。于是在大家周末的清晨睡懒觉的时候我走在了去兼职的路上，在大家周末去网吧上网聊天的时候我肯定在工作岗位上。不为别的，只是为了自己能养活自己，但是此时的我，又想要一部手机，因为我想更多地扩展我的业务，让更多的人来找到我，随时能给我提供工作岗位。但是，大一下半学期，我只赚够了我的生活费，学费是爸妈给的。没有办法。我没好意思问爸妈再要手机的费用。在大二刚开始便做了好几份兼职。终于在大二的下半学期，



我的第一期创业圆满结束，我开了一个课外辅导班，我不但给自己挣来了生活费和学费，还聘用了我的几位同学，帮他们解决了生活费的问题。开学后我带着钱走进商店，领回了我的第一部手机，用了三年。

再后来我大学毕业了，我想如果我毕业有自己的办公室就好了，于是我大学毕业半年后就有了自己的办公室；后来去学了驾照，看到一辆车我就想，如果明年我拥有一辆车就好了，于是第二年我拥有了自己的第一辆车……

追逐梦想的路上，有些按照我的想法如愿以偿，有些没有实现，但也收获了意外的惊喜。人生本身就在不断地追求和挑战，在你不同的成长阶段有着不同的需求，每一个小小需求的满足都要付出对等的劳动，即使拿不到你本来梦想的目标，但是在追求目标的过程中依然会有意外的收获。

这，就是成长吧。

第四章 自我管理篇

——能力的培养和提升

第一节 自我管理能力

自由即自律！

——康德



探索目标

1. 了解自我管理的内容和要素；
2. 通过案例学习进行初步的自我管理。



生涯小故事

彼得·德鲁克于1909年11月生于维也纳，1927年他离开维也纳，在德国汉堡的一家出口公司工作并学习法律，后来搬到了法兰克福。1931年在法兰克福大学赢得国际法博士学位，成为《波恩大众报》的一名记者，后来又做资深编辑负责财政新闻和国际新闻，同时还在法兰克福大学兼职做教师。1937年结婚后一直在德国生活。希特勒掌权后，他离开德国去伦敦一家投资银行工作，同年移民到美国，1943年，他加入美国国籍。

德鲁克移民美国后，从1937年起，曾在一些银行、保险公司和跨国公司任经济与管理顾问，1942—1949年任贝宁顿学院哲学教授和政治学教授，同时从1942年起受聘为当时全世界最大企业——通用汽车公司的顾问。他于1946年将研究成果编为《公司的概念》一书出版，这是他的第一本管理学著作，对大企业的组织与结构有详细而独到的分析。1950年起他任纽约大学商业研究院管理学教授，德鲁克于1954年出版《管理实践》一书，从此将管理学开创成为



一门学科，从而奠定了他的管理大师地位。他于1966年出版的《卓有成效的管理者》一书成为高级管理者必读的经典之作。1973年出版的巨著《管理：任务，责任，实践》则是一本给企业经营者的系统化管理手册、为学习管理学的学生提供的系统化教科书。德鲁克的著作多达39部，传播于130多个国家。

德鲁克著书的同时，授课也未曾间断，他从20多岁到逝世一直从事着各种教育与咨询工作，包括他从1950年以来在纽约大学管理学院担任教授。1971年秋天，德鲁克又离开了曾经任教20多年的纽约大学，到洛杉矶的加州克莱蒙特大学的彼得·德鲁克管理研究生院任教（为纪念其在管理领域的杰出贡献，克莱蒙特大学的管理研究院以他的名字命名）他也广泛地从事咨询工作，每个月都会做几天咨询。他的“顾客”包括通用汽车、通用电气和西尔斯零售公司，甚至包括纽约的大教堂和一些新教的教堂，以及美国、日本及加拿大的政府机构、大学和大企业家们。他坚持做咨询工作超过50年的时间，而且至少有一半的咨询工作是为非营利性企业和小公司免费咨询的。1990年，为提高非营利性组织的绩效，由弗朗西斯·赫塞尔本等人发起，以德鲁克的声望，在美国成立了“德鲁克非营利基金会”。2002年6月20日，彼得·德鲁克接受了美国总统乔治·W·布什颁发的美国最高荣誉勋章“总统自由奖章”，这是美国公民所能获得的最高荣誉。

德鲁克，这位伟大的“旁观者”赢得的几乎全是赞美。他是现代管理学之父、出色的金融记者、优雅的演说家、不断更新教学内容的严谨教师、喜欢从事公司管理生态调查的商业调查者，是新奥地利学派的呼应者，是老熊彼特思想的出色继承人。

2005年11月11日早晨7:20，彼得·德鲁克停止了思考，他在酣睡中悄然去世，这一天，离德鲁克96岁的生日还有8天。至此，第二次世界大战之后出现的思想巨人成为历史。留给人们思考的是：是什么让彼得·德鲁克成为现代最有影响力的管理学大师呢？

思考与启发

每一个人都渴望在有生之年有所建树，为后人所传诵、所纪念，每个人的生命都是有限的，告别这个世界的时候你希望人们怎样纪念你呢？又希望给后世留下什么呢？



想一想，测一测

自我管理测评

人与人之间只有很小的差异，这种很小的差异却造成了巨大的差异。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是自我管理的能力，这将决定你是成功还是平庸。



以下 15 题，表示肯定的记 1 分，表示否定的记 0 分。做完后将总分与结果对照。

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. 习惯于行动之前制订好计划。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 2. 经常出于效率上的考虑而更改计划。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 3. 能经常收集他人的各种反馈信息。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 4. 实现目标是解决问题的继续。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 5. 临睡前思考筹划明天要做的事情。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 6. 事物上的联系、指令常常一丝不苟。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 7. 有记录自己行动的习惯。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 8. 能严格制约自己的行动。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 9. 无论何时何地，都能有目的地行动。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 10. 能经常思考对策，扫除实现目标的障碍。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 11. 能每天检查自己当天的行动效率。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 12. 经常严格查对自己的预定目标和实际成绩。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 13. 对工作的成果非常敏感。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 14. 今天预先安排的工作决不拖到明天。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 15. 习惯在掌握有关信息的基础上制定目标和计划。 | <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 0 分 |

测评报告：

0～5 分：管理能力很差。但是你具有较高的艺术创作力，适合从事与艺术有关的具体工作。

6～9 分：管理能力较差。这可能与你言行自由、不服约束有关。

10～12 分：管理能力一般。你对自己专业方面的事务性管理尚可。管理方法常受到情绪的干扰。

13～14 分：管理能力较强。能稳重、扎实地做好工作，很少出现意外或有损组织发展的失误。

15 分：管理能力很强。擅长有计划地工作和学习，尤其适合管理大型组织。



知识储备

自我管理的内容

自我管理分为两部分：一是日常的行为管理；二是心态、心理素质的管理。自我管理是



通往成功必备的基本能力，自我管理的过程虽然难熬，但是一旦养成习惯，回报是巨大的。自我管理需要强有力地执行，需要不断锻炼自己的毅力，需要一丝不苟地完成计划以达成目标。

自我管理首先要了解自我，洞悉自我的内部结构要素及相互关系。自我由身体、心理、社会关系构成。心理包括认知、情绪、情感、意志品质、动机、行为和人格等要素。自我管理的重点是对心理和行为的管理。“自知者明”，要了解自己的人格，具体包括价值观、兴趣、知识、能力、优势、劣势等，人贵有自知之明，只有自知才能做到自省，从而能进一步自胜，做到“自胜者强”。自我管理主要从以下几个方面入手。

1. 情绪与态度管理。态度是人们对待自己、他人、事物相对稳定的认知、情感的综合体验。态度管理的实质就是生成积极认知、主动行动、正性情感的过程。

2. 学习管理。人不是生而知之的，而是学而知之的。学习不仅是人类的基本能力，也是人类生存发展的阶梯。学习管理包括对学习态度、方法和习惯培养，还包括学业的选择规划，终身学习理念的建立和践行。

3. 愿景、使命和目标管理。愿景是你想成为一个什么样的人，过什么样的生活，是精神与物质的理想状态。使命即一个人对自己天生属性的寻找与实现，也是一个人内在的核心动力，一个人的使命感越强烈，那么他的人生希望也就越强烈，他的工作激情与生活热情越强烈，他的人生责任感也越强烈。

4. 时间管理。掌握时间管理的理念、方法、工具，记录诊断自己时间管理的现状、问题，分析问题的原因，设计解决的方案。通过高效的时间管理，将计划落实到行动中去，提升行动效果和效率。

5. 行动管理。实干成就梦想，只有通过有效行动，才能使梦想之树落地生根，茁壮成长，结出甜蜜的果实，使我们收获丰盛的人生。

了解和洞察自我的内容我们已经在自我认知和探索中学习过，在此不再赘述，因此这一章的内容可以归结为情绪管理、梦想与目标管理、时间管理与执行三部分，这三部分并不是非此即彼的条块划分，而是从不同的角度、用不同的语言和称谓来透视，作为复杂生命现象的生涯自我管理。

自我管理不是一个以识记信息和知识为主的“科目课程”，它是促进认知、情绪情感、行为、意志和人格走向相互促进和协同发展的实施过程，在这个过程中有阻碍和挑战，更有成长和喜悦。自我管理不是靠老师“教”出来的，但是如果有互助的氛围、积极的态度、可行的方法和便利的工具，人人都可以养成自我管理的好习惯，自我管理人人都可以学会！学习自我管理，不求记住多少知识，但求思想和行为的改善！



想一想

意义：练习自我管理，获得自我成长，充分利用时间，提升自我效能。

自我管理：通过自我洞察、自我启迪、自我组织、自我控制、自我改善等方式，让自己更加成熟、干练、智慧、高效。洞察自我，把握机会，生成人生理想和目标，发挥、整合自身和环境资源，创造价值，实现人生目标和理想，收获喜悦、丰硕、幸福的人生。



经典案例

今天我们一起学习认识一位自我管理大师——彼得·德鲁克。现在请你静下心来，数自己的呼吸三次，阅读下面的自我管理经典案例，边读边思考。在阅读时可以拿起笔，画下令自己感动的事件、成就、思想、方法和对自己有启发的问题。然后完成后面的活动。

德鲁克指出：“在知识经济中，成功属于那些善于自我管理的人。”

1. 管理从自己开始

从某种意义上讲，正是因为战争和童年的记忆，使德鲁克逐渐认识到组织与自我管理的价值。第一次世界大战结束后的1919年到1920年的那个严冬，正是整个世界在饥饿死亡线上挣扎的时候，德鲁克第一次发现了组织的力量。当时，美国总统胡佛推动成立的救济组织每天为欧洲许多学校免费提供一顿午餐：在整个欧洲大陆，包括德鲁克在内的数百万饥饿孩童的性命是被这个组织救活的。透过这一组织所发挥出来的巨大作用，让他认识到人类创造力发挥的真正根源，在那段日子里，德鲁克从小学四年级老师艾尔莎小姐那儿学会了对自己学习过程的绩效管理。艾尔莎小姐发给他一本笔记簿，要求他把一周内自己想要学会的东西记下来，到周末时再与实际学习成果对比。这一从自己的学习开始的自我管理过程，最后成为德鲁克终身所倡导的自我管理，他认为，每个人都是管理者，管理的本质就是自我管理。

2. 对人生目标与价值观的追寻

13岁时，一位讲授宗教课的老师给德鲁克上了一堂令他终身受益的课。当时，老师要求每个学生说出希望将来过世后最令后人怀念的是哪一点，课堂上稚气未脱的孩子们自然答不上来。老师笑着说道：“我并没有期待你们能答复这个问题，但如果你们到50岁时仍然没有答案，就表示你们白活了。”从那一天起，德鲁克经常想起这个关乎人一生生存意义的严肃课题，并穷其毕生之力寻找适合的答案。他说：“我经常询问自己同样的问题，这个问题会引导我不断自我更新。因为，这样会强迫我把自已看成另外一个人，也就是我能‘变成’的那个人。”



“凭什么不被世人忘记”一直是德鲁克追寻的人生目标。1950年德鲁克和他的父亲一起去拜访熊彼特，熊彼特告诉他：“仅凭著作和理论不足以流芳百世，除非能改变人们的生活。”这句话后来成了德鲁克衡量自己一生成败的基本标准，使他坚定地选择以实践为基础，研究管理对社会、组织和个人三者之间合理联结的作用，以促进社会、经济、组织 and 个人的合理健康发展。

价值观是自我管理中最后必须要问的问题。人生价值观是指导人们做出正确选择的最终检验标准。对于人生价值观念的追求，德鲁克回忆说：“一个人的长处与自己取得绩效的方式之间很少会发生冲突。两者一般为互补关系。不过，一个人的价值观与自己的长处有时会发生冲突。一个人做得好，甚至很好，成就显赫的方面有可能不符合他的价值体系；在他看来，这可能不是在做贡献，所献身的领域也不是他所希望的。许多年以前，我也必须在自己擅长与成功的方面和自己的价值观之间做出取舍。”

20世纪30年代中期，我在伦敦作为年轻的投资银行家干得极其出色。这份工作显然适合我的长处。但是，我并不认为自己当一名普通的资产管理人是在做贡献。我明白自己的价值观，而且无意成为公墓里的首富。在当时的大萧条时期，我既缺钱又没有工作，前途渺茫。换句话说，价值观是并且应该是最终的检验标准。”

资料来源：李家龙的论文

思考与启发

德鲁克有什么样的价值观、人生观和人生目标？是谁和对什么问题的思考促成了他的价值观、人生观和人生目标？对这些问题，你是如何思考的？你自己又有什么样的价值观、人生观和人生目标？

3. 终身学习，兼收并蓄

德鲁克知识渊博、博古通今，出生在维也纳，成长在奥地利、德国和英国，成名于美国，阅历丰富，见多识广。这主要来源于他独特的学习和研究方法，以及保持每隔三四年选择一个新的主题来研究的习惯，这被德鲁克称为“发展自己”的研究方法。德鲁克在《个人的管理》一书中写道：我迫使自己利用下午和晚上的时间学习国际关系与国际法、社会和法律制度、历史和金融等。我渐渐养成了习惯，并且能持之以恒。每过三四年，我选择一个新的学



科。例如，统计、中世纪史、艺术或经济学。要精通一门学科，3年时间的学习是绝对不够的，不过，要了解一门学科，3年的时间就足够了。所以，60多年来，我坚持一次选修一门学科。这种学习习惯不仅为我打下了坚实的知识基础，而且迫使我接触新学科、新学说和新方法，因为我学的每一门学科都有不同的假说，并且采用不同的方法论。

或许花上三四年时间还无法成为该项主题的专家，但这已足够让德鲁克懂得其中的基本内容。这样做不但让他累积了相当可观的知识，也使他督促自己保持开放的心态对待新知识，为此1997年福布斯称德鲁克“依然是最年轻的头脑”。这种坚持终身的学习方法让德鲁克视野广阔、触类旁通，他的文字富有历史纵深感，这也让他获得了超越管理学领域的盛名。

思考与启发

你有没有“发展自己”的意识？通过什么方法来促使自己不断地发展呢？

4. 有效工作时间 150 年

德鲁克认为，时间管理就是“做正确的事”（to get the right things done），并且“正确地做事”（to do things right）。“不能管理时间，便什么也不能管理。”“要说卓有成效的管理者与其他人有所不同的话，其最大的区别就在于，他们对自己的时间十分爱惜。”“时间是最紧缺的资源，若不将时间管理好，要想管理好其他的事情，那只是空谈。”

德鲁克在私下对现在年轻人的时间利用率低曾表示过“不满”，“他们每天只工作几个小时，而我在这个年龄的时候，要做两份全职工作和一个兼职工作。”德鲁克对时间的有效管理，使他的工作时间比长寿的生命更长。“德鲁克有超过60年的在第一线做管理咨询顾问的经历，很少有人像他那么深入持久地实践在第一线，跟企业家、管理者打交道，细致地观察并总结他们，验证自己的理论是否有效。现在能下这种功夫的人很少。”据一位专家计算，“德鲁克从事管理学研究近六十年，而实际工作时间相当于别人的2.5倍，也就是150年，而更值得尊敬的是，他把这150年全部集中在了一个领域，成功是必然的。”他的天才所在就是他太会利用自己的时间了。2002年初，英国《金融时报》公布了“2001年管理大师风云榜”，在评出的总共“十大管理名师”中位于榜首的仍然是彼得·德鲁克。



思考与启发

你曾经都做过哪些工作呢？这些经历给你带来了什么？从哪些方面让你获得成长？



拓展阅读

自我与系统的转变

人是地球生命经过亿万年自然进化和数十万年社会演进的产物，人本身有极其复杂的生理结构和心理结构，人是复杂的生命系统，这种生命系统表现出复杂的环境适应机制和环境改造能力。认识自我、改造自我、适应和改善环境是人类发展的主题。

自我体现出某种程度的结构，无论是生理方面还是心理方面都是如此，生理方面的结构由生理学加以研究，我们在此不再赘述，我们重点阐述自我的心理结构。心理学研究人的心理、行为现象和机制，主流的心理学把人的心理行为现象分为感知觉、认知、情绪情感、意志、行为等几个方面。人们通过感知觉系统感知环境刺激和自身体验，并对环境刺激做出回应。环境的刺激可以分为物理刺激和信号刺激，前者是指物理环境（如温度、湿度、食物、光线、声音物体等）对人体的生理感受器的直接刺激，人体通过生理机制直接对刺激做出反应。信号刺激主要是指声音、语言、图像、文字等信号，人们看到、听到或感知到这些信号后，需要经由大脑的有意识或无意识的信息处理，如经过分析、综合、计算、比较、因果逻辑推理，然后人们出现相应的情绪情感和行为回应。

综上所述，人类的心理结构包括对环境 and 自身的感知觉、思维认知、情绪情感、意志品质、行为和人格等几个方面。对环境和自身的感知觉，经由有意的或无意的认知思维过程，伴随由此而生的情绪情感及自我的自由意志，共同影响自我的行为，塑造自我的人格。

环境、感知觉、思维认知、情绪情感、意志品质、行为六个方面共同形成了自我的结构，因此系统的转变也需要从这几方面入手。

1. 拿出一个笔记本，自由书写自己的感悟。
2. 和你的团队成员相互交流，看看大家的感悟有何异同？
3. 成功的自我管理包含哪些要素？这些要素之间有什么关系？



4. 在这个案例中,有哪些简单实用的自我管理方法可以应用到你的学习、工作生活中去?把它们写下来。

5. 感悟、感动更需要行动。和你的团队讨论如何才能把感悟、感动转化为行动?你希望采取哪些可行的“微行动”来改善自己的学习、工作、生活行为?你可以对自己做出承诺,告诉你的父母、老师或朋友,请他们见证并观赏你的行动。

6. 大家可以尽情发挥,思考一个问题:自我管理都应该包括哪些内容?

7. 选择和营造有利于自我成长的自然、社会、组织、人际环境。

8. 形成对环境刺激的敏捷、良好感知觉。

9. 养成积极的思维认知。

10. 生成、体验良好的情绪情感。

11. 塑造坚韧的意志。

12. 促成主动务实的建设性行为。

在环境刺激和行为回应之间,人有思维认知过程和选择的自由。人类对环境的感知和回应并不等同于巴甫洛夫的狗的条件反射,因为人类有复杂的认知思维过程,有复杂的社会影响。环境刺激和回应之间有认知思维过程和选择的自由,这种思维过程和选择自由来源于人类特有的四种天赋:自我意识、想象力、良知和独立意志。自我意识是指人类能意识到自我存在于环境中并与环境相互作用;想象力即人能够超越现实而在头脑中进行创造的能力;良知即明辨是非,坚持行为原则,判断思想、言行正确与否的能力;独立意志是基于自我意识、不受外力影响而自行其是的能力。人类正是因为有这些天赋,才能能动性地适应环境并改造环境和自身。

在系统的转变方面,思维认识和行动最重要,积极主动的思维认知和主动务实的建设行动是人类改造自身和环境关键环节。这两个环节可以用一个词概括,就是知行合一。



知识链接

巴甫洛夫经典反射

巴甫洛夫条件反射,是指一个刺激和另一个带有奖赏或惩罚的无条件刺激多次联结,可使个体学会在单独呈现该一刺激时,也能引发类似无条件反应的条件反应。经典条件反射最著名的例子是巴甫洛夫的狗的唾液条件反射。经典条件反射具有获得、消退、恢复、泛化四个特征,它与操作性条件反射既有区别又有相似之处。以经典条件反射理论为基础的行为治疗方法主要包括厌恶疗法和系统脱敏疗法。

第二节 情绪管理能力

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。

——拿破仑



探索目标

1. 认识情绪的种类、作用和意义;
2. 掌握情绪管理的方法。



情绪小故事

有一个坏脾气的男孩，他父亲给了他一袋钉子，并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围栏上。第一天，这个男孩钉下了三十七根钉子。慢慢地，男孩每天钉钉子的数量减少了，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子容易。于是，有一天，这个男孩觉得自己再也不会失去耐性、乱发脾气了。

他告诉父亲这件事情。父亲又说，现在开始每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子给拔出来了。

父亲握着他的手，来到后院说：“你做得很好，我的好孩子！但是看看那些围栏上的洞，这些围栏将永远不能恢复到从前的样子。你生气的时候说的话就像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。”





思考与启发

乱发脾气给别人带来的伤害都是不可逆的，想发脾气的时候，先和自己说“stop”，停下来想一想，发了脾气事情会不会得到解决？

在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑3圈，然后坐在田地边喘气。爱地巴工作非常努力，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管房地有多大，只要与人争论生气，他还是会绕着房子和土地绕3圈，爱地巴为何每次生气都绕着房子和土地绕3圈？所有认识他的人，心里都很疑惑，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意说明。

直到爱地巴变得很老，他的房地已经很广大，他生气，拄着拐杖艰难地绕着土地和房子，等他好不容易走3圈，太阳都下山了，爱地巴独自坐在田边喘气。他的孙子在身边恳求他：“阿公，你已经年纪大了，这附近地区的人也没有人的土地比你的更大，您不能再像从前，一生气就绕着土地跑啊！您可不可以告诉我这个秘密，为什么您一生气就要绕着土地跑3圈？”

爱地巴禁不起孙子的恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密，他说：“年轻时，我若和人吵架、争论、生气，就绕着房地跑3圈，边跑边想，我的房子这么小，土地这么小，我哪有时间、哪有资格去跟人家生气，一想到这里，气就消了，于是就把所有的时间都用来努力工作。”孙子问道：“阿公，你年纪老，又变成最富有的人，为什么还要绕着房地跑？”爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房地走3圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较？一想到这儿，气就消了。”

思考与启发

生气的时候你一般会怎么处理？发脾气？摔东西？生闷气？想过找一个不伤害自己和别人的发脾气方式吗？



看世界

情绪是人们对自身和外界环境中的人、事、物的主观体验，是人脑对事物与主体需要之间关系的反应。情绪和情感是以事物能否满足人的需要而产生的心理体验，人、事、物能够满足人的需要，则产生积极情绪，反之则产生消极情绪。情绪的产生一般来说既有外因——外界的人、事、物，也有内因——个人的需要和思维认知。

有些心理学家把人的情绪分为基本情绪和复合情绪（或复杂情绪）。

基本情绪是人和动物共有的，不学而会的，也可以称为原始情绪。近代情绪研究中常把



快乐、悲哀、愤怒和恐惧列为情绪的基本形式。每一种基本情绪都有其独特的神经生理机制、内部体验、外部表现和不同的适应功能。基本情绪保证了人与动物对环境的适应，是一种长期进化而形成的环境适应心理生理机制。情绪对生理有显著影响，如人们常用“大动肝火”“面红耳赤”“怒发冲冠”来形容愤怒。人们在遇到攻击时，为了自我防卫，需要进行反击和进攻，这时需要人们把力量集中在上半身尤其是手臂，为了实现这种力量的准备和集中，需要把肝脏储存的富含营养物质的血液快速输送到上身，以实现防卫和进攻。遇到攻击→产生愤怒→调动鲜血→防卫进攻→消除攻击，在这个过程中，愤怒情绪的作用是显而易见的。同样，恐惧会吓得人“面无血色”，人们在遇到危险时，产生恐惧，为了逃离危险，需要把血液集中在双腿，以集中力量快速逃跑，从而远离危险。突遇危险→产生恐惧→血液向下流→快速逃跑→远离危险。同样，恐惧的积极意义也是显而易见的。

复合情绪一般是在社会认知的影响下由不同（基本）情绪组合而成的。人们可以体会到悲喜交加的复合情绪，由愤怒、厌恶、轻蔑组合起来的复合情绪叫敌意；由恐惧、内疚、痛苦、愤怒组合起来的复合情绪叫焦虑。复合情绪不是由单纯的生物程序决定的，复合情绪属于情绪的組合和分化，受社会认知和自我评价的影响。人们常常把情绪的产生归因于外部的环境事件，事实上，情绪产生的背后都有人们的思维方式、假设信念、价值判断在起作用。

发展心理学关于人的情绪发展研究了婴幼儿不同情绪出现的时间，详见表 4-1。

表 4-1 婴幼儿不同情绪出现的时间

时 间	情 绪	情 绪 类 别	影 响 因 素
出生	满足	基本	可以由生理控制
	厌恶		
	痛苦		
	好奇		
2~7个月	愤怒		所有健康婴儿都在大致相同的时间出现这些情绪，在所有文化中的解释也是相似的
	恐惧		
	快乐		
	悲伤		
	惊讶		
12~24个月	尴尬	复杂 自我意识 自我评价	需要自我的感知和认知能力来评判自己的行为是否违背了标准或规则
	嫉妒		
	内疚		
	骄傲		
	害羞		



一切情绪都是正常的现象，适当的情绪表达会影响人们相互之间的沟通，也会对人的身心健康有所影响。

根据前面提到的情绪理论，我们知道，情绪产生的三要素为环境事件、身体反应、思维认知，如图 4-1 所示。因此管理情绪应从这三个方面入手：①合理区分环境事件，积极改善环境事件；②调整、放松身体反应；③改善思维认知，转变不合理的信念。

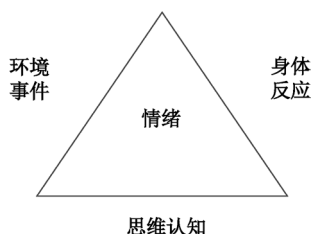


图 4-1 情绪产生的三要素

情绪管理能力包括三方面：情绪认知能力、情绪表达能力和情绪调节能力。这三个方面是相辅相成、相互影响的。情绪认知能力是指个体能够准确体验和识别情绪类别和引起情绪的事件；情绪表达能力是指个体通过表情、言语和行为对已经产生的情绪的（非破坏性和建设性）宣泄、疏导、表达的能力；情绪调节能力是指个体对情绪的调节，使之符合主体的体验需要和目标需要。

一、合理区分环境事件，积极改善（可改变的）环境事件

不同的环境事件会引发人们不同的情绪，这几乎是人们的“常识”，不同的情绪又引发人们不同的行为反应。情绪的首要功能就是促进人对环境的积极主动适应，而不只是消极被动适应。改变环境事件可以改变由此引发的情绪。

合理区分环境事件是必要的，有些引起人们负面情绪的环境事件是无法改变的，聚焦于这些无法改变的环境事件只会加重负面情绪，让人痛苦不堪、不能自拔。我们可以把环境事件分成三类，不同的类别采取不同的态度。

第一类，老天的事：四季轮回、阴雨风雷、人的生老病死等，这类事情属于不可改变的事情，对这类事情可以采取“顺其自然，泰然处之”的态度。

第二类，别人的事：别人的思想、情感、言论等这类事情属于难以改变的事情、可以采取“理解尊重，适当影响（而非控制）”的态度。

第三类，自己的事：自己的学习、工作、交往等，这类事情属于可以改变的事，可以采取“积极主动、自强不息”的态度。

在许多情况下，引起人们负面情绪的因素不只是负面事件，更重要的原因是对负面事件的“习得性无助”。一旦人们获得自信并投入到改变负面事件的行动中去，尽管负面事件还没有消除，但是希望和自我效能感会显著改善人们的情绪。

所以心怀希望、积极行动的人会有更好的情绪体验。

二、习得性无助心理实验

1975 年心理学家塞里格曼（Seligman）用人当受试者，结果使人也产生了习得性无助。

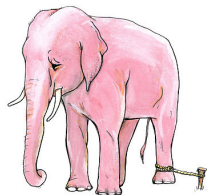


实验是在大学生身上进行的，他们把学生分为三组：让第一组学生听一种噪声，这组学生无论如何也不能使噪声停止；第二组学生也听这种噪声，不过他们通过努力可以使噪声停止；第三组是对照组，不给受试者噪声。

当受试者在各自的条件下进行一段实验之后，即令受试者进行另外一种实验：实验装置是一个“手指穿梭箱”，当受试者把手指放在穿梭箱的一侧时，就会听到一种强烈的噪声，放在另一侧时，就听不到这种噪声。实验结果表明，在原来的实验中，能通过努力使噪声停止的受试者，以及未听噪声的对照组受试者，他们在“手指穿梭箱”的实验中，学会了把手指移到箱子的另一边，使噪声停止，而第一组受试者，也就是说在原来的实验中无论怎样努力都不能使噪声停止的受试者，他们的手指仍然停留在原处，任凭刺耳的噪声响下去，却不把手指移到箱子的另一边。

为了证明“习得性无助”对以后的学习有消极影响，塞里格曼又做了另外一项实验：他要求学生把下列的字母排列成字，如 ISOEN, DERRO，可以排成 NOISE 和 ORDER。实验结果表明，原来实验中产生了无助感的受试者很难完成这一任务。随后的很多实验也证明了这种习得性无助在人身上也会发生。

习得性无助指有机体经历了某种学习后，在情感、认知和行为上表现出消极的特殊心理状态。



三、改善思维认知，转变不合理信念，建立积极的思维方式

1. 认识事物的积极面，改善思维认知

哭婆婆与笑婆婆

有位老太太，她的两个女儿长大后一个嫁给卖伞的、一个嫁给卖鞋的。从此，她整天坐在路口哭，被人称为“哭婆婆”。一天，济公从这里路过，看到“哭婆婆”愁容满面，便走上前去关切地询问缘由。老太太告诉济公：每当天晴的时候，就想起了卖伞女儿的伞会卖不出去，因此伤心而哭；而每当下雨的时候，又想起卖鞋女儿的鞋一定不好卖，因此也伤心落泪。济公听后对老太太的心事表示理解，然后问老太太想不想变成“笑婆婆”，老太太表示非常想变成“笑婆婆”，于是济公建议老太太这样想：下雨的时候，你要想卖伞女儿的生意好；天晴的时候，你要想卖鞋的女儿卖得好，这样你就不会哭了。济公的一番话，让老太太顿悟。从此，街头便有了一个总是乐呵呵的“笑婆婆”。

这个故事就是一个思维转变的故事，思维认知一旦转变，对应的情绪也会转变。人们望



向窗外,有人看到满地的污泥,也有人看到盛开的花朵。生活不是缺少美,而是缺少发现美的“眼光”,所以我们要调整自己的“眼光”,去发现生活中更多的美丽。把自己盛开成一朵花,永远活在春天里。

2. 转变不合理信念

不合理信念一般有如下特征:绝对化的要求、过分概括、糟糕至极。

绝对化要求是个体以自己的意愿为出发点,认为某事必然会发生或不会发生的信念。这种信念常常与“必须”“必定”“应该”等词语捆绑在一起。例如“我必须考第一”“别人必须要尊重我”等。因为事物有其自身的发展规律,在很多情况下,人们只能尽力而为,但结果未必遂人愿,有绝对化要求的人往往难以接受这种结果,容易陷入负面情绪的困扰之中,甚至难以自拔。所以上面提到的两个非理性信念可以转变为“我会尽力而为,争取每天进步一点”“我先尊重别人,尽量赢取别人对我的尊重”。

过分概括是一种以偏概全的不合理思维方式。例如在现实生活中有些人常常“以貌取人”“一叶障目,不见泰山”,以偏概全是一种意识狭窄的思维方式,认为部分就是全部。

糟糕至极是把一次失败或失误看成是无法挽回的灾难性后果的不合理信念。例如,一次失恋后,就认为自己人生的幸福永远破灭了。持有类似糟糕至极信念的人常常陷入极度负面情绪之中,这种负性情绪又会加重该不合理信念,甚至形成恶性循环。这种看法忘记了人生是多元的,人生幸福和价值有多个源泉。持有糟糕至极想法的人应谨记“失败是成功之母,总结是成功之父”。



能量朗读

能量朗读可以让我们变得更积极、向上、自信。在结束本节时,请让我们大声朗读出来。

你不能左右天气,但可以改变心情;
你改变不了环境,但你可以改变自身;
你改变不了事实,但你可以改变态度;
你改变不了过去,但你可以把握现在;
你不能控制他人,但可以掌握自己;
你不能预知明天,但可以把握今天;
你不能选择容貌,但可以展现笑容;
你不能样样胜利,但可以事事尽力;
你不能延伸生命的长度,但你可以决定生命的宽度!



想一想

再读《将相和》，并完成下列活动。

……“完璧归赵”后，蔺相如立了功，赵王封他做上大夫。

过了几年，蔺相如又在渑池会上立了功。赵王封蔺相如为上卿，职位比廉颇高。

廉颇很不服气，他对别人说：“我廉颇攻无不克、战无不胜，立下许多大功。他蔺相如有什么能耐，就靠一张嘴，反而爬到我头上去了。我碰见他，得给他个下不了台！”这话传到蔺相如耳朵里，蔺相如就请病假不上朝，免得跟廉颇见面。

有一天，蔺相如坐车出去，远远看见廉颇骑着高头大马过来了，他赶紧叫车夫把车往回赶。蔺相如手下的人可看不顺眼了。他们说，蔺相如见了廉颇像老鼠见了猫似的，为什么要怕他呢！蔺相如对他们说：“诸位请想一想，廉将军和秦王比，谁厉害？”他们说：“当然秦王厉害！”蔺相如说：“秦王我都不怕，会怕廉将军吗？大家知道，秦王不敢进攻我们赵国，就是因为武有廉颇，文有蔺相如。如果我们俩闹不和，就会削弱赵国的力量，秦国必然乘机来打我们。我所以避着廉将军，为的是我们赵国啊！”

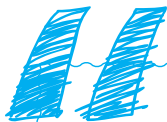
蔺相如的话传到了廉颇的耳朵里。廉颇静下心来想了想，觉得自己为了争一口气，就不顾国家的利益，真不应该。于是，他脱下战袍，背上荆条，到蔺相如门上请罪。蔺相如见廉颇来请罪，连忙热情地出来迎接。从此以后，他们俩成了好朋友，同心协力保卫赵国。

1. 在这个案例中，廉颇很“不服气”，这是基本情绪还是复合情绪，如果是复合情绪，你能说出构成这种复合情绪的成分吗？什么事件导致了这种情绪，廉颇对这件事有什么样的认识？

2. 廉颇的“不服气”情绪可能会导致廉颇采取什么样的行为？

3. 廉颇的情绪是怎么转变的？转变为什么样的情绪使得廉颇“负荆请罪”？

4. 你有没有类似的“情绪故事”？可不可说出来与团队成员分享？如果你不想说，你可以在独处时写下来，这有助于你了解和调节自己的情绪。



生活实践作业

活动形式：互动 + 访谈。

活动目的：再现和体验某种情绪，感知情绪产生的原因，尝试改变情绪。

游戏过程：两人一组，分饰 A、B 两角，互相为镜子。

1. A 进入自己所经历过的某种情绪状态，并做出相应的面部或肢体动作，B 仔细观察 A 的面部表情和肢体动作，尝试了解体验 A 的情绪状态。
2. B 把对 A 的情绪的了解告知 A，并检查这种了解是否正确。
3. B 询问 A 这种情绪产生的原因，并通过交谈和其他方式改变 A 的情绪状态。
4. 两人互换角色。

游戏访谈：

1. 你为什么会有那样的情绪？是想起什么事儿来了吗？
2. 我听到过你刚才说的事情，它让你很兴奋/生气对吗？所以你才表现出那样的行为。
3. 那么后来你是怎么走出来的？
4. 看来是通过一些外在或内在的环境发生变化，你的思维认知发生了转变。

思考：刚才的游戏其实是一个情绪管理过程，请思考情绪产生的要素是什么？情绪管理包括哪些方面？管理自己的情绪又可以从哪几方面入手呢？



延伸阅读

放松身心的常见方法

1. 瑜伽呼吸放松法

瑜伽是一种古老的休养身心的方法，瑜伽呼吸是一种有意识的呼吸，通过有意识地调节呼吸方式，使呼吸深、长、匀、厚，从而影响受自主神经控制的呼吸系统，进而达到放松身心的目的。



如果呼吸很浅，那就只经历了一半生命。练习瑜伽呼吸法，持之以恒，就可以让我们的呼吸变得越来越绵密悠长，像长寿的乌龟、大象一样，增强身体素质，提高身体机能。通常初学者的第一课是“呼吸”。瑜伽强调以鼻子来呼吸，平和缓慢地深呼吸可以让紧张的身心松弛下来。每练习一个体位法，都有相应的呼吸方式，有时要求身体保持某种姿势，自然地呼吸，有时则配合动作屏息数秒钟。瑜伽认为，呼吸是联系生理和心理的桥梁，是了解生理状况和心理状况的窗口。当人感到紧张和害怕的时候，身体会变得僵硬，全身交感神经过于紧张会造成血压上升、脉搏加快，严重时满脸通红，甚至出冷汗。而镇静呼吸法就是针对这种情况提出的呼吸方法。

闭上眼睛，用鼻子深呼吸几次，慢慢地让身体醒过来。接下来，吸气的时候松开横膈膜，把气带到下腹部，然后快速地放松肌肉吐气，像轻叹口气一样（保持用鼻子呼吸，嘴巴紧闭）。不论吸气或吐气，都不要用力。吸的时候把气吸到腹部，吐的时候迅速松开。

每一个呼吸之间都不要停顿，把吸和吐连起来。刚开始可能会不习惯。如果你平常会下意识地屏住呼吸，可能需要适应一下。把呼吸连起来，就能获得源源不绝的能量，也能调节情绪。不用多久，你就会习惯连续呼吸，并乐在其中。

人在紧张的时候，交感神经异常活跃，使全身处于兴奋的状态，从而减退了大脑的思考力，往往会做出不冷静的判断和错误的决定。用镇静呼吸法，将注意力放在呼吸上，心自然就平静下来了。

2. 心理想象暗示放松法

请老师用轻柔而富有磁性的声音朗读下面的短文。

想象放松——《海滩》

我静静地躺在海滩上，周围没有其他的人，蓝天白云，湛蓝的大海，岸边是高大的椰树，身下是绵绵的细沙，阳光温柔地照在身上，我感到无比舒畅。微风带着一丝海腥味轻轻拂过我的脸颊，我静静地聆听着海浪悦耳的歌唱，阳光照得我全身暖洋洋的，我感到一股暖流顺着我的头顶流进我的头部，流进我的右臂，再流进我的右手，整个右手也感到温暖、沉重；这股暖流又回到我的右臂，从后面流进脖子，脖子也感到温暖、沉重；我的呼吸变得更加缓慢深沉，这股暖流又流进我的左肩，左肩感到温暖、沉重；这股暖流又流回我的左臂，左臂感到温暖、沉重；我变得越来越轻松，心跳变慢了，心跳更有力了，这股暖流又流进我的右腿，右腿也感到温暖、沉重；我的呼吸缓慢而又深沉。这股暖流流进我的右脚，我的右脚也感到温暖、沉重；这股暖流流进我的左腿，整个左腿也感到温暖、沉重；我的呼吸越来越深，越来越轻松。

这股暖流流进我的腹部，腹部感到温暖、沉重；这股暖流流进我的胃部，胃部感到温暖、轻松；这股暖流最后流进我的心脏，心脏也感到温暖、轻松；心脏又把暖流送到了全身，我



的全身都感到了温暖而沉重，舒服极了。

我的整个身体都十分平静，也十分安静，我已经感觉不到周围的一切，周围好像没有任何东西，我安静地躺在海边，非常轻松，十分自在……

3. 音乐放松法

选择节奏舒缓、旋律优美的音乐或积极向上的歌曲，尽量不要选择重金属或摇滚音乐及悲伤的情歌。

从某种程度上说，音乐艺术是一种情绪情感的直接表达。清脆优雅的古典钢琴曲、浪漫温馨的动人情歌不仅可以表达作者、演奏者、歌者的情绪情感，还可以引发听者的情绪情感共鸣，可以触发新的感受。用音乐来放松身心，是一个成本低、效果好的选择。

4. 轻歌曼舞放松法

情绪感受是对身体姿态、变化的觉知。常识告诉我们，自卑的人常常垂头丧气，自信的人常常昂首挺胸。其实这两句话所揭示的因果关系倒过来也可能成立：垂头丧气会让人自卑，昂首挺胸会让人自信。我们可以从生理的角度来解释，垂头丧气的身体姿态会影响肺部的呼吸，容易形成呼吸不畅，血液中供氧不足，供氧不足就会影响身体的能量代谢，从而使得人体的能量不足、活力不够，感觉到活力不足后，人体产生消极的自卑情绪是有可能的。相反，昂首挺胸时，肺部供氧充分，人体能量代谢活跃，身体活力四射，自信满满。身心是一个整体，身体姿态会影响心理感受，心理感受也会影响身体姿态。

5. 通过向家人、朋友倾诉宣泄情绪放松

（略。）



课堂倾听练习

保密要求：

为提供一个安全的交流环境，让倾诉者畅所欲言，听者在此承诺为说者的事情和感受保密（法律另有规定者除外）。

操作过程：

1. 请同学们两人一组，在教室里选择一个让自己舒适的地理位置，按照上面倾听的技术要求，由甲同学选择一个想要倾诉的事情，向乙同学进行倾诉，乙同学注意倾听。注意控制时间。
2. 甲同学倾诉完成后，交换顺序。
3. 倾诉、倾听交流完毕后，请同学们回归到各自的小组，交流感受，如感觉自己有没有被倾听到，倾诉完成后的情绪感受，对对方的印象感受。



理论总结：

倾诉——生命的展现！（此部分配乐 PPT 或视频呈现）

花草树木在土地、阳光、雨露的滋养下不断成长，去展现各自生命的姿态，生命是一个舒展画卷的旅程。大自然赋予生命多种可能和巨大潜能，去创造和展现生命的活力和美好。

倾诉是人之生命的抒情诗。而这些都渴望被感知、被聆听！

倾诉要说出自己的感受、引起感受的事件及对事件的看法和期待。

倾诉不仅是言语的表达，还包括表情的传达。

言可以达意，言可以传情，言为心声。在我们接受的心理咨询培训中，老师的一句话我牢记在心，“说可以疗愈，听即是助人”。在媒体发达、节奏加快的现代社会中，人们戴着角色面具，匆匆忙忙地生活。心事和情绪一层一层地在心底堆积，堵住了通向外面阳光世界的路。有些人朋友很多，但知心的又有几人？心事向谁倾诉？或独自承担？向别人倾诉时，又担心别人不理解，甚至冷嘲热讽、横加指责。抑或担心成为别人的谈资。种种疑问和不安安全感使一些人封锁自己的内心，选择独自承受负面情绪。但是，我们不要忘记，人是社会性的存在，人在社会关系中寄托自己的存在，所以我们可以先学会倾听别人，再向朋友倾诉。快乐和思想应该分享，这样可以丰富和改善我们的社会，同样痛苦和压抑也应该分担，这样可以减弱甚至消除痛苦，让痛苦的人变得阳光快乐，让压抑的人可以舒展活泼。

倾听——对生命的尊重！

倾听是一种“正在消失的艺术”，当然这不是倾听的定义，而是对倾听质量在下滑的担忧。倾听的目标首先是听出说者的感受，其次是听出引起说者感受的环境事件，第三也是比较重要的一点，就是要听出说者对事件的看法和期待。倾听时要精力集中，把眼、耳、注意力、心智集中到说者的表情、言语（语音、语调、内容）、身体反应等方面。让自己的心与说者同在，感受到同样的情绪情感，这种共情的存在方式是一种休戚与共的集体存在，共情存在可以超越生命个体的孤独感，让人生更丰富、更温暖。

听的理念：让心放空，与说者同在；接纳说者的情绪！暂时搁置自己的需要，这一刻为说者而存在！



技能拓展

倾听有以下技术要求。

（1）目光适度接触：眼睛是心灵的窗户，眉宇和眼角又是面部表情的核心区域，因此适度的目光接触是必要的。目光接触不仅有利于听者捕捉说者的即刻情绪，也意味着听者正在集中注意力在说者身上并让说者感知到听者正在认真倾听，从而让谈话继续深入进行下去。



目光接触并不是直勾勾地盯着对方的眼睛，而是让视觉注意力集中到以眼睛为核心的表情区，敏锐地感知对方的心情，目光可以在眼睛、眉宇、嘴角之间移动，以充分发挥人的直觉感知能力。

(2) 开放的姿态：两人间距在一米以内，成 $90^{\circ} \sim 150^{\circ}$ 的角度，可以在方桌的相邻两边落座，身体呈开放的姿态，尽量避免双臂交叉或双腿交叉，中间最好不要有障碍物。

(3) 安静怡人的环境：选择相对安静、舒适、整洁的环境，可以是室内，也可以是室外（如公园、操场等开放空间）。

(4) 支持鼓励性的语言，如“嗯”“哦”“然后呢”“是什么”。这些都是让话题继续的支持性语言，这种短语非常简短却非常有效！鼓励支持的眼神、点头都是鼓励支持性的语言。

(5) 适当提问。多用具体化的提问了解事情的缘由，如“何时”“何地”“何人”“是什么”“何种方式”等。适当使用“为什么”。

(6) 适时反馈和确认。如“我听到你说……”“是这样吗”“因为……你觉得……”“我可以这样理解吗”等。

倾听是一种需要训练的能力，倾听可以改善人与人之间的关系，可以丰富彼此的生活。

倾听是对生命的尊重！

第三节 时间管理能力

时间是世界上一切成就的土壤。时间给空想者痛苦，给创造者幸福。

——麦金西



探索目标

1. 认识时间管理的理念、方法；
2. 掌握时间管理的方法；
3. 增强时间管理的自觉性。



小故事

某天清晨，张三在上班途中，信誓旦旦地下定决心，一到办公室即着手草拟下年度的部门预算。他于九点整准时走进办公室。但他并没有立刻开始预算草拟工作，因为他突然想到不如先将办公桌及办公室整理一下，以便在进行重要的工作之前为自己提供一个干净与舒适



的环境。他总共花了三十分钟的时间，使办公环境变得有条不紊。他虽然未能按原定计划在九点钟开始工作，但他丝毫不感到后悔，因为三十分钟的清理工作不但已获得显然可见的成就，而且它还有利于以后工作效率的提高。

他面露得意神色随手点了一支香烟，稍作休息。

此时，他无意中发现报纸上的彩图照片是自己喜欢的一位明星，于是情不自禁地拿起报纸来。等他把报纸放回报架，时间又过了十分钟。这时他略感不自在，因为他已自食诺言。不过报纸毕竟是精神食粮，也是重要的沟通媒体，身为企业的部门主管怎能不看报，何况上午不看报，下午或晚上也一样要看。这样一开脱，心也就放宽了。于是他正襟危坐地准备埋头工作。

就在这个时候，电话声响了，那是一位顾客的投诉电话。他连解释带赔罪地花了二十分钟的时间才说服对方平息怒气。挂上了电话，他去了洗手间。

在回办公室途中，他闻到咖啡的香味。原来另一部门的同事正在享受“上午茶”，他们邀他加入。他心里想，刚费心思处理了投诉电话，一时也进入不了状态，而且预算的草拟是一件颇费心思的工作，若头脑不清醒，则难以完成，于是他毫不犹豫地应邀加入，便在那儿前言不搭后语地聊了一阵。

回到办公室后，他果然感到神采奕奕，满以为可以开始“正式工作了”——拟定预算。可是，一看表，已经十点四十五了！距离十一点的部门例会只剩下十五分钟。他想，反正在这么短的时间内也不太适合做比较庞大耗时的工作，干脆把草拟预算的工作留到明天算了。

思考与启发

张三身上有许多缺乏时间管理的影子，养成这样拖延的恶习，终将一事无成。拖延的代价实在是太大了。莎士比亚有句名言：“放弃时间的人，时间也会放弃他。”若是时间放弃了你，等待你的将是无限制的恶性循环，如果不及时醒悟，后果将不堪设想。

森林里生活着一群猴子，每天太阳升起的时候它们外出觅食，太阳落山的时候回去休息，日子过得平淡而幸福。

一名游客穿越森林，把手表落在了树下的岩石上，被猴子猛可捡到了。聪明的猛可很快就搞清了手表的用途，于是，猛可成了整个猴群的明星，每只猴子都渐渐习惯向猛可请教确切的时间，尤其在阴雨天的时候。整个猴群的作息时间也由猛可来规定。猛可逐渐建立起威望，最后当上了猴王。

做了猴王的猛可认识到是手表给自己带来了机遇与好运，于是每天用加倍的时间在森林里寻找，希望能够得到更多的手表。功夫不负有心人，猛可果然相继得到了第二块、第三块手表。



但出乎猛可的意料，得到了三块手表反而有了新麻烦，因为每块手表的时间显示得都不相同，猛可不能确定哪块手表上显示的时间是正确的。群猴也发现，每当有猴子来询问时间时，猛可总是支支吾吾回答不上来。猛可的威望大降，整个猴群的作息也变得一塌糊涂。

只有一块手表，可以知道是几点，拥有两块或两块以上的手表并不能告诉一个人更准确的时间，反而会让看表的人失去对准确时间的信心。这就是著名的“手表定律”。

思考与启发

“手表定律”带给我们一种非常直观的启发：对于任何一件事情，不能同时设置两个不同的目标，否则将使这件事情无法完成；对于一个人，也不能同时选择两种不同的价值观，否则，他的行为将陷于混乱。一个人不能由两个以上的人来同时指挥，否则将使这个人无所适从；而对于一个企业，更是不能同时采用两种不同的管理方法，否则将使这个企业无法发展。



想一想，测一测

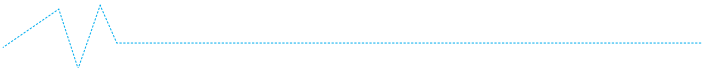


表 4-2 是一套时间管理能力的自测题，请为每一项选择最适合你的修饰语：是“总是”，还是“经常”，或是“很少”？

表4-2 自测题

	时间管理能力自测题	总是	经常	很少
1	我觉得我可以学习得更努力			
2	我可以告诉你上个星期我学习了多少个小时			
3	我常常把事情留到最后一分钟才做			
4	对我来说，开始一项工作很难			
5	我对下一步要做什么不很确定			
6	我要开始做某件事之前，要拖延很长时间			
7	我不知道我做得是否足够多			
8	我在不同的任务之间频繁地换来换去			
9	我在某些地方的学习效率比在其他地方的高			
10	我在某些时间的学习效率比在其他时间的的高			
11	我学习起来没有规律，往往在某件事上花费很多时间后又置之不理			
12	我不可能完成我想做的全部事情			
13	我不肯定自己是否在优先处理最重要的事情			
14	到这门课程结束之前，我不敢肯定自己是否会坚持到底			
15	我学习时没有任何计划			



请把你的答案和后面的解释互相对照，见表 4-3。

表 4-3 对应解释

1	我觉得我可以学习得更努力	你总是觉得你可以做得更好一些吗？如果你总是觉得自己的时间没有发挥最大作用，这说明你的时间管理技巧有问题，你要学会善用时间
2	我可以告诉你上个星期我学习了多少个小时	很多人对自己的学习时间只有个大致的印象：我好像一直在工作、这样是不行的。人们的感受往往和实际并不相符。研究人员用录像机拍下实验者的工作情况，把统计得到的工作时间与实验者自我感觉的工作时间对照，发现两者之间的差距相当大。如果你对自己的学习时间没有明确的认识，最好花一天至一星期的时间，逐小时记录自己的学习时间，结果说不定会使你大吃一惊
3	我常常把事情留到最后几分钟才做	如果总是出现这种情况，有两种可能的原因：一是你忽视时间管理，不使用时间表；二是在制定时间表时，没有依照合理的顺序
4	对我来说，开始一项工作很难	哪怕订好了计划，要开始做这件工作仍是件头疼的事——如果常常出现这种情况，那么，症结不在制订计划的环节，而在于“行动”这一环。你要有意识地增强自己的行动意识，并学会一些克服拖延的技巧
5	我对下一步要做什么不很确定	如果总是对下一步要做什么不确定，则是缺乏整体计划的表现
6	我要开始做某件事之前，要拖延很长时间	请参见对第4项的解释
7	我不知道我做得是否足够多	请参见对第1项的解释
8	我在不同的任务之间频繁地换来换去	怎样确定分配给不同任务的时间是一项重要的技巧，过长或过短都会降低你的效率，你可以通过测试和记录来确定最适合自己的间隔
9	我在某些地方的学习效率比在其他地方的高	没有人能完全排除外界影响，不同的地点对人的学习效率有不同的影响，只不过人们往往没有留意这一点。如果你清楚地知道自己在哪些地方学习效率较高，说明你对自己很了解。这有助于你进行时间管理
10	我在某些时间的学习效率比在其他时间的低	请参见对第9项的解释
11	我学习起来没有规律，往往在某件事上花费很多时间后又置之不理	这是缺乏整体计划的表现
12	我不可能完成我想做的全部事情	人不可能完成所有想做的事情，在制订时间表时必须有所取舍。但如果连时间表上的事情也总是不能完成，那么不是时间表不切实际就是执行的过程出现了问题
13	我不肯定自己是否在优先处理最重要的事情	先明确价值观，再确定目标，就能容易地为各种事情确定优先等级，优先处理重要的事情。如果总是对此感到迷惘，则说明对自己的价值观不很明确，不能清楚地表述自己真正需要的是什么
14	到这门课程结束之前，我不敢肯定自己是否会坚持到底	如果因为缺乏计划和执行能力，常常不能完成想做的事情，就会对自己失去信心，做任何事情的时候都不知道自己是否会坚持到底
15	我学习时没有任何计划	这是你对自己的计划性的评价，请对照上面各项解释，看你对自己的评价是否适当



时间管理的理念

理念一：积极主动、自我负责

大多数人的现状：在许多情况下，只要发现一个问题，许多人就倾向于把社会、别人当成替罪羊来谴责，“如果官员不腐败了，政府有能力了，我们的生活就会好了。”“如果交通不拥挤了，我就能按时到达单位。”“如果老师讲课生动有趣一些，说不定我会喜欢上这门课。”“老板太苛刻，发的工资那么低，我们士气低落。”我们每天说的话中，有多少是谴责社会和别人的？“如果别人/社会怎么样，我/我们就会怎么样。”这样的表达句式已经成为许多人的习惯，这种习惯可以给人们带来短暂的解脱和心理安慰，这些都不是“我的错误”，我无须负责，可以继续安逸地生活。但是这种表达句式和思维习惯会让我们心生抱怨、怨天尤人，把我们禁锢在这些问题上，找不到解决的办法。这种心态在心理学中称为“受害者”心理，长此以往，此类人将成为人生真正的“受害者”。

积极主动的思维和行动意味着每个人都是一个独立的人，意味着为自己、社会承担责任。肩负起塑造自己命运的责任，而不是把自己的命运交给旁人，在安逸地逃避责任的同时，怨天尤人，终其一生却感觉自己从未活过！

理念二：独立意志，坚韧执着

环境并不是决定人们行为的唯一因素，在环境刺激和人们行为反应之间有辅助的认知和情绪情感过程，在这个过程中，人们有自我意识、想象力和良知，还有最重要的人类天赋——独立意志。独立意志是指做出决定和主动选择，并根据这些决定和选择采取具体行动的能力。有了独立意志我们就可以主动作为，而不是听天由命。古人云“有志者事竟成”，就是讲独立意志的积极作用。在职业规划过程中，志、趣、能、需四因素中，排在第一位的因素就是志向。志向由人的价值观决定。独立意志之能力通常不能产生戏剧性的即时效果，更不能单纯依靠自己的力量取得永久性的成功。我们要做的就是平常做出每一个决定的时候合理运用独立意志。

意志的坚韧执着是优秀生涯态度的重要组成部分，唯其如此才能使生涯规划超越纸上谈兵。既有描绘建设蓝图的才华和技艺，也要有砌墙垒柱的体力和意志。唯有行动才能成就梦想。

理念三：要事第一，重急轻缓

我们对于时间的使用方式不外乎表 4-4 所示的四种。

表 4-4 时间管理矩阵

	紧 迫	不 紧 迫
重 要	一 危机； 迫切问题； 在限定时间完成的任务	二 成长原则、规划、执行； 新的机会与资源的认识； 建立关系、整合资源； 预防性措施
不 重 要	三 接待访客，某些电话； 某些信件、报告、会议； 迫切需要解决的事务； 公共活动	四 琐碎忙碌的工作； 某些信件、电话、信息； 消磨时间的活动； 令人愉快的活动

表 4-4 告诉我们，紧迫意味着必须立即处理，但紧迫之事不一定很重要。重要性与目标有关，凡事有价值、有利于实现个人目标的就是要事。

在时间管理矩阵中，第一类事务既紧迫又重要，需要立即处理，通常被称为“危机”或“问题”。对于某些人来说，此类事务会消耗掉大部分的时间和精力，因为他们每天都在处理危机，应付各类紧迫任务。但是如果你过分注重第一类事务，那么它的范围就会变得越来越大，最终占据你的全部时间和精力。时间花在第一类事务的结果是：压力大、筋疲力尽、危机和残局。

还有一些人将大部分时间花在紧迫但并不重要的第三类事务上，自以为在致力于第一类事务，他们整天忙于应付一些自认为十分重要的紧急事件，殊不知紧迫之事往往只是对别人很重要的，对自己就不一定了。

也有人将时间用在第三类和第四类事务上，可以说他们过的是一种不负责任的生活。

正确的时间管理方法是把 70% 的时间用在第二类事务上，过上一种以机会、成长为导向的幸福生活。

时间安排如表 4-5 所示。

表4-5 时间安排

	紧 迫	不 紧 迫
重 要	一 10%的时间。 危机； 迫切问题； 在限定时间的任务	二 70%的时间。 生涯规划、执行，成长原则； 新的机会与资源的认识； 建立关系、整合资源； 预防性措施
不 重 要	三 10%的时间。 接待访客，某些电话； 某些信件、报告、会议； 迫切需要解决的事务； 公共活动	四 10%的时间。 琐碎忙碌的工作； 某些信件、电话、信息； 消磨时间的活动； 令人愉快的活动



想一想

思维转变，我们都是“参与者”！

1. 仿照“如果妈妈不那么唠叨，我就不那么心烦了。”写下自己思维中的“怨言”。

每个同学写 3 ~ 5 句。

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

2. 思维转变，我们都是“参与者”！我是主动“创造者”，把上面的句式进行转换，转换为“只要我……，就会……。”

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

3. 回顾本周的活动。

- (1) 按照重要性和紧迫性划分在以下表格中的四个象限中。
- (2) 估计记录每项活动花费的时间并计算每类活动的总时间。

表4-6 时间管理矩阵（本周）

	紧 迫	不 紧 迫
重 要		
不 重 要		

(3) 安排下周的活动。

表4-7 时间管理矩阵（下周）

	紧 迫	不 紧 迫
重 要		
不 重 要		



生活实践作业

制定假期时间表

请将假期中的各种事件划分不同的优先级，按优先级把它们重新排序，然后根据这些事件制定一个假期的时间安排表。

在这些项目中，有些是互相冲突的，有些则富有弹性。如何制定一份合理实用的计划表呢？在制定时间表以前，请：

1. 把要做的事情全部看一遍；
2. 确定每件事情的重要等级；
3. 根据重要程度把事情重新排序。

时间表可以参照表 4-8 所示的格式。

表4-8 时间表

时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午							
下午							
晚上							
备注							

编好时间表以后，请考虑以下问题。

1. 哪些事情被放弃不做？为什么？

2. 哪件事情有最高的优先级？为什么？

3. 你会高兴地执行这个计划吗？为什么？





拓展阅读

明确你的价值观和目标

事实上，任何有效的时间管理系统都包含以下五个步骤。

1. 明确你的价值观；
2. 确定你的目标；
3. 对你的目标按优先级排序；
4. 明确你的任务；
5. 对任务按优先级排序。

价值观是我们想和做的基本原则，它是进行时间安排的最基本的因素。我们有不同的价值标准，它们形成了我们个人特性的基础，也是我们进行时间管理的基础。大多数时候，我们根据自己的价值观采取行动，虽然往往没有意识到这一点。

对你而言什么是最重要的？学习？娱乐？你首先要明确自己需要的是什麼，然后才能朝那个方向走。如果你不知道自己的目的地，你很可能会到达别的地方。什么事情放在首位，哪些又是无关紧要的，这就是你的价值观。

目标是我们的需求和愿望——我们想得到什么。它们应该直接源于我们的价值观。否则，我们所做的事将无法满足自己的需要。目标往往不能通过单个行动达到，需要花费相当长的时间，并需要采取若干步骤。

例如，周末有一对矛盾：要么去外地拜访朋友，要么准备星期天的报告。如果你决定去外地访问朋友，而不为报告做准备，你的目标很可能是：保持友谊，哪怕自己做出某些牺牲。如果你不去拜访朋友，而是准备报告，你的目标很可能是：尽最大努力完成工作。当然，保持友谊和完成工作都是你的目标。但你对它们的重视程度取决于你的价值观。把友谊放在前一位的价值观可能是：你对生活的真正满足源于你的家庭和朋友。把工作放在前一位的价值观可能是：你对生活的真正满足来自于追求卓越。

一旦明确了自己的价值观和目标，接下来制定日程表的过程就很简单了。



第四节 沟通能力

恻隐之心，人皆有之。

——孟子



探索目标

1. 了解有效沟通的步骤、方法；
2. 掌握沟通的基本技能。



人际关系小故事

孔子周游列国，曾因兵荒马乱，旅途困顿，三餐以野菜果腹，已七日没吃下一粒米饭。

一天，颜回好不容易要到了一些白米煮饭，饭快煮熟时，孔子看到颜回掀起锅盖，抓些白饭往嘴里塞，孔子当时装作没看见，也不去责问。

饭煮好后，颜回请孔子进食，孔子假装若有所思地说：“我刚才梦到祖先来找我，我想把干净还没人吃过的米饭先拿来祭祖先吧！”

颜回顿时慌张起来说：“不可以的，这锅饭我已先吃一口了，不可以祭祖先了。”

孔子问：“为什么？”

颜回涨红脸，说：“刚才在煮饭时，不小心掉了些染灰在锅里，染灰的白饭丢了太可惜，只好抓起来先吃了，我不是故意把饭吃了。”

孔子听了，恍然大悟，对自己的观察错误感到愧疚，抱歉地说：“我平常对颜回最信任，但仍然还会怀疑他，可见我们内心是最难稳定的。弟子们大家记下这件事，要了解一个人，还真是不容易啊！”

思考与启发

眼睛看到的未必是真相，在生活中，你有没有过眼见不为实的经历呢？



想一想，测一测

下列问题可揭示你在关键对话中常用的应对方式。在回答问题之前，请选择一位同事或



亲友作为对话对象，想象一下你和对方在进行关键对话时是什么情况，然后再回答问题。

- 是 否 1. 有时我不愿面对和讨厌的人接触的机会。
- 是 否 2. 我不愿回电话或邮件是因为不喜欢和对方打交道。
- 是 否 3. 当人们提出棘手或尴尬的问题时，我总是试着改变话题。
- 是 否 4. 在谈到令人尴尬或充满压力的问题时，我会隐瞒自己的真实想法。
- 是 否 5. 在隐瞒真实想法时，我会使用玩笑、讽刺或含沙射影的话语暗示自己的不满。
- 是 否 6. 在提出棘手的问题时，我会用虚伪的奉承作为糖衣炮弹。
- 是 否 7. 为强调自己的观点正确，有时我会夸大。
- 是 否 8. 如果说不过别人，我会打断对方或改变话题，等合适的时候再提出来。
- 是 否 9. 如果对方的观点愚蠢至极，我会毫无保留地告诉他们。
- 是 否 10. 听到令人吃惊的观点时，我会说些让对方感到沮丧或生气的话，如：“你少扯了！”或“一派胡言！”
- 是 否 11. 当对话变得棘手时，我会从争论观点发展到对对方的个人攻击。
- 是 否 12. 在情绪激烈的讨论中，我常常表现得很粗暴，让对方感到羞辱或受伤。

在回答完上述问题后，需要填写表 4-9 所示的分值表，表中每部分都包括两个问题，问题标号旁边标有“是”的字样。例如，在“掩饰”部分的问题 5，旁边标有一个“是”。如果你的回答符合该描述，就在前面的方框中打钩。

表 4-9 压力应对方式评估分值表

沉默式 <input type="checkbox"/>	暴力式 <input type="checkbox"/>
掩饰 <input type="checkbox"/> 5（是） <input type="checkbox"/> 6（是）	控制 <input type="checkbox"/> 7（是） <input type="checkbox"/> 8（是）
逃避 <input type="checkbox"/> 3（是） <input type="checkbox"/> 4（是）	贴标签 <input type="checkbox"/> 9（是） <input type="checkbox"/> 10（是）
退缩 <input type="checkbox"/> 1（是） <input type="checkbox"/> 2（是）	攻击 <input type="checkbox"/> 11（是） <input type="checkbox"/> 12（是）

表 4-9 中的得分可以揭示在关键对话中你经常会采用沉默或暴力的哪种应对方式，而了解沉默和暴力的表现形式也能帮助我们在第一时间辨认出其中的安全问题。其中，沉默包括任何有意拒绝观点交流的行为，最常见的三种形式是掩饰、逃避和退缩。掩饰是指对问题轻描淡写或有选择性地表达观点。冷嘲热讽、甜言蜜语和字斟句酌是掩饰做法的常见形式；逃避是指完全避开敏感话题的行为；退缩是指彻底退出对话机制的行为。暴力包括任何试图强



迫、控制或强迫对方接受自己观点的言语行为，其最常见的三种形式是控制、贴标签和攻击。控制是指胁迫对方按照自己的思路考虑问题；贴标签是指把某些人或某些观点加上标签，把它们视为具有某些特征的一类人或物；攻击是指我们往往会希望战胜对方，进而发展到希望为对方制造痛苦，如贬低和威胁对方等。

资料来源：《关键对话：如何高效能沟通》第四章



知识储备

一、人际沟通的方法

人际沟通方法口诀——感、理、礼、和、合。

这几个字分别是感同身受、理解彼此、以礼相待、和平相处、精诚合作。

1. 感——感同身受。

“恻隐之心，人皆有之”，说的就是人们都有体会别人心情的能力。通过表情表达情绪是人与生俱来的能力。用啼哭表达痛苦，用欢笑表达喜悦，这种表情的表达形态具有跨文化的一致性。正是因为情绪表达方式的一致性，才使得人们通过表情就可以解读彼此的情绪，因而感知彼此情绪的能力是人们与生俱来的。但是在交往中，人们往往在自己情绪的影响下忽略对方的情绪，在自己情绪强烈时尤为如此。

在人际交往中，交往的双方应努力体会彼此的情绪情感，把自己体验到的对方的情绪反馈给对方，并经常核查。

可以用下面的句式表达你对对方情绪的感知，并检查自己的感知是否正确。

“看/听起来，你很/有些/有点……，是吗？”

这个句式看似非常简单，但在交往中常常被人们遗忘。在交往中人们往往急于表达自己的想法和观点，而忽视了表达并检查自己对对方情绪和情感的感知。

2. 理——理解彼此。

理解彼此是一切情感的基础。人如其面，各有所好，只有了解并真心接纳对方，才可以增进彼此的关系，改善彼此的情绪，密切彼此的情感。

理解的内容有三点：第一点就是我们所说的感受，理解彼此的情绪感受；第二点理解引发情绪感受的环境事件；第三点也是关键的一点，就是理解对方对环境事件的想法，具体包括视角、思维、观点、期待。

可以用下面的句式表达对对方的理解，并检查自己的理解是否正确。



“看 / 听起来，……让你很 / 有些 / 有点……，因为你认为 / 觉得 / 希望……，是吗？”

这个简单的句式可以表达和核查我们对对方的理解。只有理解对方并做到彼此理解，才能做到彼此尊重。理解是尊重的前提。

3. 礼——以礼相待。

“礼尚往来”“以礼相待”既是中华文明的传统美德，也是对成熟社会人的要求。以礼相待除了要出自尊重和诚意之外，更要注意细节。一个人的修养往往体现在生活的细节之中。

随着城市的飞速发展，城市的人口密度越来越大，公共生活空间显得越来越拥挤，因此人们更需要礼让，尤其是交通领域。乘坐电梯时要在右面排队等候，先下后上；当外面还有人需要进入电梯时，如果你在电梯控制键盘处，可以用手按着开门键，等人们进入电梯后再按下关门键。乘坐手扶电梯时，不应该和朋友并排站立，这样会堵住手扶电梯，应该站立在右侧，左边应该留有空间，以方便有急事的人们从左侧越过。学校人口密度极大，更应该注意公共交通礼仪。上下楼梯要靠右而行，不要在楼梯上奔跑、玩耍、看书。在公共交通领域要做到有礼有节，才会有序和安全。许多校园中的惨烈踩踏事件，起因大多是因为没有注意到细节。

礼仪内容广泛，主要包括仪容仪表、社交礼仪、餐饮礼仪、语言礼仪等。同学们可以进行课堂讨论，讨论自己所见到和知道的礼仪。

4. 和——和平相处。

“家和万事兴”是传承多年的古训，也是万千家庭的期待。与人相处也应该“一团和气”。在社会主义核心价值观中，“和谐”是核心价值观之一。人与自然的和谐、人与人的和谐，从大的方面说，关系到人类的可持续发展，从小的方面说关系到每个人的感受和幸福。

和平相处的前提是尊重差异，每个人生来就有各自天生的禀赋特质，再加上后天环境的不同，强化了人与人之间的差异。“萝卜青菜，各有所爱”，每个人都有自己独特的性格、感受、立场、观点、价值观。差异性丰富了我们的世界，差异性也丰富了我们的社会，尊重差异，理解差异，多从积极的方面去思考差异，争取做到“君子和而不同”。

5. 合——精诚合作。

合作是人类社会发展的基石，精诚合作才能使人们的专长得以更好地发挥。

二、人际交往法则

无论是传统文化和现代社会心理学都提出了人际交往的黄金法则，随着社会的发展和进步，后来形成了更高级的铂金法则，成为两个经典的人际关系指导法则。

1. 人际交往黄金法则——“己所不欲，勿施于人；己所欲，施于人”

黄金法则本是指按照自己期待的方式去和别人交往，给别人自己喜欢的东西和恩惠，别



人也会回报自己同样的东西和恩惠。黄金法则的原理是“推己及人”，以希望别人对待自己的方式对待别人。《论语》中提出的“己所不欲，勿施于人”的思想，告诫人们如果不喜欢别人对待自己的言行，自己也不要以那种言行对待别人，从另一个角度讲，就是自己所欲才可以施于人，这种“推己及人”的做法就是“以身作则”，公平地对待自己和别人。这种人际交往的黄金法则要求主动交往的一方尤其是处于交往尊位的人，如父母、师长、领导等要“以身垂范”，起到榜样示范作用，在潜移默化中积极影响交往的另一方。

2. 人际交往的铂金法则——“人所不欲，勿施于人；人所欲，施于人”

随着社会的发展，人们赋予“平等”新的含义，平等是人格彼此平等，正是基于人格的平等性，才要认识人格的差异性，因而要尊重差异性，不尊重人格差异的人格平等论是难以立足的。也就是人们赋予“平等”以“自由”的含义。正是在这个意义上，一些社会心理学家升级人际交往的黄金法则为铂金法则：“人所不欲，勿施于人；人所欲，施于人。”黄金法则要求“以自己希望别人对待自己的方式对待别人”，而铂金法则要求“以别人希望的方式对待别人”。两者的理念和价值参考有区别，前者是“推己及人”，以自我为中心；后者则要求“感同身受”，以别人为中心。



想一想

沟通事例与练习

王亮是某市初三一班的学生，平时品学兼优，上课认真并且比较遵守纪律，深得班主任李老师的喜爱。但是有一次在李老师的英语课上，王亮身后的赵明同学因为近期电脑游戏闯关成功，得了很多装备，上课时掩饰不住兴奋，反复告诉周围的同学自己的神勇经历。第一次王亮没有理睬，第二次王亮实在忍不住，便回过头告诉赵明现在自己要听课，等下课后再说。恰巧此时，李老师看到王亮转身说话，很生气，便在课堂上严厉批评王亮上课不认真听讲还转身同身后同学说话，影响别人听讲。王亮觉得很委屈，一节课都心神不宁，无法专心听讲，觉得李老师故意批评自己，让自己在同学面前下不来台。

放学回家后，王亮妈妈发觉王亮垂头丧气，一改往日的高兴表情，妈妈便耐心询问发生了什么事情。王亮告诉了妈妈学校发生的事情，表示自己很伤心。妈妈说“如果我遇到这种情况，被老师误解也会很伤心。我也会认为老师故意和自己过不去。不去追究赵明的责任，而是指责我。”看到妈妈如此理解自己，王亮觉得情绪有些好转。妈妈接着说“被人误解让你觉得很伤心，那么咱们有没有误解李老师呢？老师的批评是故意让自己在同学面前下不了台呢？还是对自己关注和期待的表现呢？”王亮想了想说，“李老师既要专心讲课，又要维持课堂



纪律，可能没有注意到赵明先说的话，李老师没有理由故意和自己过不去，批评应该是关注并关心我吧。”想到老师关注自己，王亮一下子释然了。

看到王亮情绪逐渐好起来，妈妈接着建议王亮找机会和李老师把事情说清楚。可以给老师发个短信，或者写一封信。

1. 读完这个故事，你有什么感想，和你的小组同学分享。
2. 讨论沟通有哪些作用和目的。
3. 讨论沟通有哪些媒介。
4. 如果你是王亮，你会如何写这个短信呢？

生活实践作业

1. 跟别人发生不愉快的事情，你是怎么解决的？
2. 尝试用本节学到的沟通技巧化解你之前与人发生的不愉快吧。



拓展阅读

沟通 3V 法则

人际沟通 3V 法则是加州大学伯克利分校梅拉宾教授提出的理论。这个理论包括三个组成部分：首先是语言本身，也就是我们说的词汇、言辞、语言；其次是声音，就是我们说话的语调、声音本身；第三是身体语言，即你的听众看到你的身体语言、服装语言等，总结起来就是视觉、听觉、语言三方面。马丁认为在沟通的时候，对沟通产生的影响只有 7% 来自语言，有 38% 的影响力来自声音；55% 来自对象的视觉感受，也就是来自身体语言。了解 3V 法则对创造良好的沟通大有帮助。

人际沟通三要素

在实际沟通中，彼此认同既是一种可以直达心灵的技巧，又是沟通的动机之一。沟通的三要素如下：



- (1) 沟通的基本问题——心态 (Mindset) ;
- (2) 沟通的基本原理——关心 (Concern) ;
- (3) 沟通的基本要求——主动 (Initiative) 。

要素一：沟通的基本问题——心态 (Mindset) 。

很多人都以为沟通是一种讲话的技巧，其实这样说是不对的。一个人的心态不对，他的嘴就是像弹簧一样也没有用，所以沟通的基本问题是心态问题。怎么来理解心态呢？可以这么说，心态有以下三个问题。

问题 1：自私。

心态的第一个问题就是自私。假如有一天你在城市里迷路了，将地图摊开，一直站在那里看，可能不会有人过来问你是不是迷路了，是否需要帮忙。但在奥克兰，打开一张地图，还没有一分钟，就来了两个新西兰人问：“迷路了？要帮忙吗？”

问题 2：自我。

别人的问题与我无关，这叫作自我，眼中只有自己。在我们的生活中，吸烟的人非常多，吸烟的人在掏烟时先瞄瞄墙上，看有没有写“请勿吸烟”。

问题 3：自大。

一次出差路上，我的一个下属突发急性肠炎。我带他到医院去的时候，下属跟那个医生说：“大夫，你看是不是要吊盐水？”没想到那个医生的回答很轻松：“想吊盐水还不容易吗？”结果我那个下属就去吊盐水。你猜后面发生了什么事情？我那个下属到药房去领药的时候，领的是个篮子，里面装了十二瓶盐水，下属又回去问那个医生说：“大夫，要吊这么多盐水吗？”那个医生说：“你不是喜欢吊盐水吗？”

与医生说医疗建议，他听了会非常反感，他在想你是医生还是我是医生？其实这样的想法与做法就是自大。在人际沟通中，自大会以各式各样的面目出现，它像一块绊脚石，造成许多阻碍，使人本身的辨别力不敏锐，理性无法发挥正常的功用。

一个人一旦自私、自我、自大起来，就很难与别人沟通，这就是心态不对的典型症状。

要素二：沟通的基本原理——关心 (Concern) 。

美国著名教育专家内尔·诺丁斯博士撰写过一本书——《学会关心：教育的另一种模式》。这本书的主题是“关心”。作者在引言中说：“关心和被关心是人类的基本需要。”关心，是一种问候与帮助别人的表达方式，是一种发自内心的真挚情感。有人说，学会了关心就等于学会了做人，学会了生存。这话说得一点儿都不错。关心在沟通中共涉及以下三个方面。



1. 关注状况与难处。

有一次在香港买书，那本书很厚，我刚拿到手上，一个店员就过来了：“你喜欢这本书吗？”我说：“是啊。”“我帮你拿到柜台去。”说罢他就帮我书拿到柜台那边去了。意思是你可以空下手来在这儿选别的书了。我说：“谢谢！”一会儿，我看到第二本认为不错的书，他又过来问：“这本书你也喜欢吗？”我说：“是的。”“我帮你拿到柜台去。”就这样，不知不觉就“拿”了六七本。等到我去结账的时候，他似乎感觉到我有心事（因为我在香港登机过境），于是又说：“没关系，先生，我帮你拎到飞机里面去，你继续买别的东西去吧。你要登机的时候通知我一下，我就会帮你拎过去的。”

其实，从那个书店到飞机场的入口没有多远的路，但是他这个动作表示他注意了。如果他不管，左手抱一本，右手抱一本，谁也不会买第三本书了。这就是他对顾客的关注，他非常关注顾客的状况与难处。

2. 关注需求与不便。

员工在公司上班，有的时候日子不太好过，你会注意到他的需求与不便吗？据调查，全世界搞IT的20%的人患有忧郁症，这是因为压力太大的缘故。既然知道有这种可能，主管应该怎么做呢？我们来看一个美国的镜头：

在美国IT界，当员工工作到晚上时，老板会派按摩师来为他们按摩。而且知道学理工的人通常不爱讲话，所以希望他们能够把玩具带到公司去。很多人都以为年纪大的人不会玩玩具，这种观念是错误的。人们常常喜欢玩手机，其实这就是一种玩具的概念，只不过不是洋娃娃罢了。理工科的人讲话比较少，人与人之间感情比较淡，如果他还不玩玩具、收集一点心爱的东西，他会有压力。所以美国公司允许员工在办公室摆上他的玩具，允许员工在办公室里铺上地毯、穿上拖鞋，允许员工在地下室里面尽情地发泄……这些做法，就是在谅解他人的需求与不便。

3. 关注痛苦与问题。

有一次住在深圳阳光酒店，我一进去就发现枕头上面写了一张卡片。写道：本酒店的床饰用品都是羽绒制品，阁下如果对羽绒制品敏感，请拨分机号码×××，管家部会为你换上其他床饰用品。

为了那些皮肤特别敏感的顾客摆上这么一个告示，这张卡片做得真好。这就是所谓的关心。沟通中说的关心就是关注他人的状况、关注他人的需求、关注他人的痛苦。

要素三：沟通的基本要求——主动（Initiative）。

1. 当你被从副经理提拔为经理的时候，你有没有主动与其他经理打招呼，说：“您看我



需要怎样跟你们配合？”

2. 当你被从经理提拔为副总的时候，你有没有主动地与你的总经理说“老总，以前这个位子是谁坐我们不用去管。现在承蒙您提拔我，我现在坐这个位子，您觉得有什么地方以前做得不到位，你需要我从哪些方面努力？”

如果想登上成功之巅，你得永远维持主动、率先的精神做事，即使面对缺乏挑战或毫无乐趣的工作。

通过上面的两个问答不难发现，一个人升了副总很少去问总经理“我有什么地方需要努力。”其实就是以前那个副总做得不好，但是讲话的技巧运用得好，“有什么我需要努力的？”“哎呀，以前那个魏副总……”总经理就讲出来了。所以，主动去和别人沟通极为重要。

1. 主动支援。

几年前，日本东京曾发生过一次台风事件。因为东京很少有台风，那一次遇上台风，整个东京交通瘫痪，地铁、电车都暂时不能开。当时地下车站里面滞留了两三万人，大家都很着急，尤其是国外的游客。但是没多久，就听到广播：“各位乘客请注意，现在外面有暴风雨，交通完全中断，请各位少安毋躁，不要远走，我们很快将便当送过来……”

事情是怎么做到的？原来东京地铁站向东京市政府紧急呼救，全市所有做盒饭的餐厅一下子就送过来两三万份盒饭。至于这份盒饭多少钱，已经不重要了，重要的是能够在最短的时间为地下车站里出不去的人送来了两三万份盒饭。这就叫作主动支援。

2. 主动反馈

上个礼拜我与太太去英国看望女儿。我太太第一次去英国，所以我就带她去参观温莎古堡。那天不知道什么原因，排队买票的人特别多。正在大家着急时，不远处又新增了一个售票点，负责维持秩序的警卫人员提醒说：“各位，对不起，前面刚好有两个观光团，所以动作慢了一点。现在已经紧急叫我们另外两个吃饭的同事马上过来帮忙卖票，希望大家少安毋躁！”后来我们进到温莎古堡参观的时候，发现里面有不少这样的牌子，上面写的是：从这里到门口还有五分钟。再过一段路又插了个牌子，上面写的是：从这里到门口还有十分钟。意思就是：各位观光游客，不要太急。

无论游客在哪里排队买票，因为速度太慢而心中着急时，总有人出来解释，以及园内出现提示游客的牌子，这都是主动反馈。

对有效沟通而言，一方面是主动支援，另一方面是主动反馈。只要能同时做到这两点，沟通就会顺畅，解决起问题来就会十分顺畅、高效。



第五节 人际管理能力

天天吃素，相互爱护，胜过天天吃肉，相互憎恨！

——《圣经》



探索目标

1. 认识人际关系的性质；
2. 分辨人际关系的类别；
3. 了解人际关系的影响因素；
4. 辨别和诊断自己的人际关系；
5. 运用人际关系的知识改善自己的人际关系。



人际关系小故事

有一次，上帝问一只被囚在笼中的画眉：“你愿意到天堂去生活吗？”“为什么要去那里呢？”画眉问。“天堂宽敞明亮，不愁吃喝。”“可我现在也很好啊。我吃喝拉撒全由主人包办，风不吹头，雨不打脸，还能天天听见主人说话、唱歌。”画眉回答。“可是，你自由吗？”听了上帝的话，画眉沉默了。于是，上帝以胜利者的姿态把画眉带到了天堂。他把画眉安置在翡翠宫里住下，便忙着处理各种事务去了。

一年后，上帝突然想起了画眉，便去翡翠宫看望它。他问画眉：“啊，我的孩子，你过得还好吗？”画眉答道：“感谢上帝，我活得还好。”“那么，你能谈谈在天堂里生活的感受吗？”上帝真诚地问。画眉长叹一声，说：“唉，这里什么都好，只是没有人和我说话，使我无法忍受。您还是让我回到人间吧。”听了这话，上帝不禁大为感慨。

与人交往若是没有相互交流和相互欣赏，即使给你天堂，也注定找不到快乐、自由、幸福的感觉。

思考与启发

一个人能与他人准确、及时地沟通，才能建立起人际关系，而且是牢固的、长久的。进而能够使得自己在事业上左右逢源、如虎添翼，最终取得成功。



想一想，测一测

请你根据自己的实际情况，对其中的每一个问题做出回答。符合你的情况，则把该问题后面的“是”圈出来；不符合你的情况的，则把该问题后面的“否”圈出来。

表 4-10 人际管理能力测评表

1	你平时是否关心自己的人缘？	是	否
2	在食堂里你一般独自吃饭吗？	是	否
3	和一大群人在一起时，你是否会产生孤独感和失落感？	是	否
4	你是否时常不经别人同意就使用他人的东西？	是	否
5	当一件事没做好时，你是否会埋怨合作者？	是	否
6	当你的朋友有困难时，你是否时常发现他们不打算来求助你？	是	否
7	假如你的朋友跟你开玩笑过了头，你会不会板起面孔，甚至反目？	是	否
8	在公共场合，你有把鞋子脱掉的习惯吗？	是	否
9	当你的同事、同学或朋友取得进步或成功时，你是否真的为他们高兴？	是	否
10	当你的同事、同学或朋友遇到困难时，你是否会帮助他们？	是	否
11	和自己兴趣爱好不相同的人相处在一起时，你也不会感到兴味索然、无话可谈吗？	是	否
12	你喜欢拿别人开玩笑吗？	是	否
13	当你住在楼上时，你会往楼下倒水或丢纸屑吗？	是	否
14	你经常指出别人的不足，要求他们去改进吗？	是	否
15	当别人在融洽的交谈时，你会贸然打断他们吗？	是	否
16	你是否关心和谈论别人的私事吗？	是	否
17	你善于和老年人谈他们所关心的问题吗？	是	否
18	你讲话时常出现一些不文明的口头语吗？	是	否
19	你是否时而做出一些言而无信的事？	是	否
20	当有人与你交谈或对你讲解一些事情时，你是否时常觉得很难聚精会神地听下去？	是	否
21	当你处于一个新的集体中时，你会觉得交新朋友是一件容易的事吗？	是	否
22	你是一个愿意慷慨招待同伴的人吗？	是	否
23	你向别人吐露自己的抱负、挫折及个人的事情吗？	是	否
24	告诉别人一件事情时，你是否试图把事情的细节都交代得很清楚？	是	否
25	遇到不顺心的事，你会精神沮丧、意志消沉，或把气出在家里人、朋友、同事身上吗？	是	否



续表

26	你是否经常不经思索就随便发表意见?	是	否
27	你是否注意赴约前不吃大蒜、大葱, 以及防止身带酒气?	是	否
28	你是否经常发牢骚?	是	否
29	在公共场合, 你会很随便地喊别人的绰号吗?	是	否
30	你关心报纸、电视等渠道的社会新闻吗?	是	否



知识储备

一、人际关系的性质——人的社会性就是人的社会角色关系

人类个体论速度不及虎豹, 论强壮不及黄牛, 论灵巧不及猕猴, 刚刚出生的婴儿不会走路, 那么是什么使人类居于生态食物链的顶端, 成为这个星球的主人? 答案无非有两个, 一个是人类长期进化学习得来的大脑; 另一个就是人类长期发展形成的人际关系。前者促使个体专注于某一领域, 形成专业知识和专业技能; 后者促使人们相互合作, 使有序组织的整体大于个体之和。简言之就是分工与协作以维系和促进人类的存在发展。生理学把人看成是自然界的生物个体, 而马克思的社会学理论则把人定义为社会关系的总和。

英语 person 一词的拉丁词源 persona, 意指演员的角色面具, 面具既指代了个性特点, 也包含了关系角色。后现代的观点可能更为激进, 认为在舞台上的角色面具之后并无实体存在, 因此人际关系的本质就是人的社会属性本身, 所以我们说人际关系是人的本质属性之一。

舒伯的生涯发展理论强调人际关系协调和多元角色的整合, 职业生涯咨询也从初期的重视职业定位发展到重视多元关系角色和工作生活平衡。

二、什么是良好的人际关系

人际关系是人的本质属性之一, 也就是人的社会属性。良好的人际关系也是人的根本需要, 是人们内心幸福快乐的源泉。良好的人际关系应该给人提供三种感觉: 安全感、归属感和价值感。而这三种感觉是人的根本需要和终生需要。

良好的人际关系应该让人有安全感, 没有人身被伤害、财产被剥夺、行为被指责、品格被贬低的担心。有安全感的人际关系会让人们觉得舒适和自由, 在这种人际关系中人会自由地展现而不用担心受到伤害, 生命才可能自由地舒展, 人才能成为他自己。反之如果人际关系缺乏安全感, 人们就会因担心威胁而采取防御甚至攻击措施。于是我们见到每个国家都耗费巨资和鲜血构建高科技武装的军队, 家家都有坚固的房屋和钢铁的门锁。



良好的人际关系应该让人觉得有归属感,没有被隔离的孤独感。有归属感才能让人们觉得温馨,从而超越孤独感。在归属感中,快乐得以分享,忧愁得以分担,观念得以印证。有归属感的人际关系可以成为人们的心灵家园。在归属感中,人们构建自己的身份、分享彼此的乐趣、分担彼此的忧愁、激发自己的动力。

良好的人际关系应该让人觉得有价值感,没有被贬低的感觉。有价值感才能让人们有自尊,从而超越自卑感。在价值感中,人们认可自己的存在,创造自己的价值。价值感是人们发展的动力源泉,是存在意义的内涵。价值感让人们收获尊重和自尊,超越生命的虚无,构建起生命的意义。

良好的人际关系充满着理解、接纳、尊重、欣赏、信任、关心和支持。

三、人际关系的影响因素

人际关系的影响因素有很多,有自然因素、生理因素、心理因素、社会因素、文化因素、时间因素等。这些影响因素对人际关系的影响错综复杂,不易理清。尽管有如此多的影响因素,但人际关系不是被决定的,事实显示人们在人际关系中具有主动构建的作用,可以通过良知和独立意志积极改善人际关系。即使大到群体之间,也可以通过勇气和智慧建立新型合作关系。

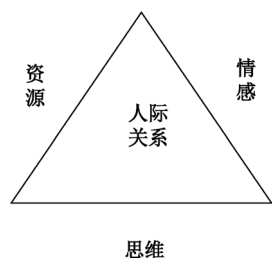


图 4-2 人际关系影响因素

我们可以通过构建一个简单的模型来说明人际关系的重要影响因素,人际关系的三个重要影响因素可以概括为思维、资源和情感,如图 4-2 所示。

影响人际关系的基础内因是人们的思维,也就是人们的思维模式、观察视角、指导理念、秉承信念。我们的思维描绘了我们生活的世界,用唯心论的话说就是在思维之外并不存在的我们可以感知的真实世界,笛卡儿的名言“我思故我在”反过来也成立,即“我在我所思”。

我们常见的区分对立的思维模式对人际关系有重大影响,如社会学中我们把群体划分为阶级,这种对立的思维方式有时会带来剧烈的冲突和对抗,如我们把群体划分为资产阶级和无产阶级、老板和雇工、领导和下属、公有制和私有制,以及绝大多数电影要对照刻画好人和坏人,孩子们在看的电影时最先问的就是谁是好人谁是坏人。于是劳资纠纷、国家对抗、好坏搏斗便成了世间的常见状态。这种对立区分的思维方式常常是静态的,忽视了运动和变化。另一种思维方式是单一模式,如有些宗教观点认为万物平等,众生无分别,主张人们消除分别心,以忽视和消除差异的方式求得统一,但往往无法实现。还有一种思维方式是系统辩证,这种思维方式以联系的观点入手,辨别事物之间的相互作用和影响变化关系,是一种动态的思维方式。这种思维方式是思维的较高阶段,有助于我们建立和谐的人际关系,实现中国传



统文化所推崇的“君子和而不同”。这种系统辩证的思维方式赋予了人们积极行动的权利和能力，有助于人们处理人际关系问题和建立良好的人际关系。人们思维方式中的观察视角、指导理念、秉承信念也会对人际关系产生重大影响。

资源显然会影响人际关系，一般来说资源匮乏会让人际关系紧张，我们一刻也离不开的空气是一种丰富的资源，人们无须为之争夺。而土地是一种稀缺资源，也是人类战争的主要根源。资源作为外因是通过思维这个内因对人际关系产生影响的，对资源的思维认识才是影响人际关系的直接因素。所以准确地说是资源观在直接影响人际关系。稀缺的资源观会形成竞争性的人际关系，典型体现在商业领域，如“双十一”的“口水战”火药味十足；丰裕的资源观会促进分享型的人际关系，如媒体信息的传播。共同创造的资源观，也就是资源需要共同创造的观念，可以塑造团队合作型的人际关系。资源观所影响的人际关系中，最典型就是交易型关系，这也是现代人际关系最典型的特征。现代商业社会中，“人脉”需要“经营”，经营的要点不是努力去认识什么人，而是你有什么资源可以和别人公平互换。这样的说法虽然冷酷，却揭示了部分事实。

影响人际关系的另一个重要因素是情感，情感是人际关系的一个重要维度，尤其是亲密的人际关系。在教育中一直有“尊其师信其道”的说法。对不同的人，人们有不同的情感：喜欢、热爱、尊敬、畏惧、厌恶、轻蔑、仇恨。在很多情况下，人们之间的情感会变得复杂，多种情感交织在一起。例如有些亲密关系随着时间的推移会出现爱怨交织的复杂情感。父母对孩子的爱是毋庸置疑的，父母因为对孩子深厚的爱而产生望子成龙的过多期待，当孩子满足不了父母期待时，父母就会心声怨念，于是指责就是许多家庭中的家常便饭了。因爱而产生期待，期待得不到满足时，就会产生埋怨之情。这种爱怨交织的情感，相信绝大多数人都体验过。

四、人际关系种类和人际交往模式

1. 人际关系种类

人际关系指社会中人与人之间的关系，而社会由个体、家庭、组织、国家构成。因此广义的人际关系可以包括国家之间、组织等群体之间的关系、个体与个体之间的关系。狭义的人际关系指个体与个体之间的关系。所以人际关系的种类可以按照主体属性划分为国家之间关系、组织之间关系、家庭内部的夫妻关系、亲子关系、组织内部个体之间的同事关系、领导与下属关系、同学关系、师生关系、经济活动中的厂商与客户之间的关系、生活交往中的朋友关系、以情感为寄托和以婚姻为目的的恋爱关系等。

也可以按照活动类型来划分人际关系，学习活动中形成的同学关系、师生关系，儿时游戏活动和娱乐活动中形成的朋友关系，工作中形成的同事关系、恋爱中形成的恋爱关系，婚姻中形成的夫妻关系和亲子关系。



一个人可以有多种称谓，不同的称谓往往反映了不同的角色，这一点大家习以为常，并且已经成为社会习俗。同学之间互称姓名、同学称呼教员为某某老师、同事之间互称姓+职位、母亲称呼孩子为宝贝、恋人们也有相互间的亲昵称谓。

仔细思考一下我们会发现人们之间的相互称谓可以反映人与人之间的心理情感距离和权力距离。昵称反映最近的心理情感距离和最平等的权利距离，恋人之间、夫妻之间、亲子之间经常用昵称；互相称呼名字则反映较近的心理距离和比较平等的权利距离，如同学和朋友之间；而姓+职位称呼反映较远的心理情感距离和相对不平等的权利距离，如工作同事之间；而用编号代替姓名的称谓反映最远的心理情感距离和不平等的权利距离，如狱警称呼犯人。

2. 人际交往模式

人际交往大体可以分为六种模式，这六种模式分别是：利人利己（双赢、多赢）、两败俱伤（双输、多输）、损人利己（赢/输）、独善其身（赢）、舍己为人（输/赢）、好聚好散（无交易）。

利人利己（双赢、多赢）模式会促使人们不断在所有的人际交往中寻求双边利益。双赢就是双方有福同享，皆大欢喜。利人利己交往模式的人们往往有创造型的资源观和创造型人格，认为合作可以创造和开发更多的资源，“众志成城”。双赢者把生活看成合作的舞台，而不是竞技场。但大多数人都用两分法看问题，及非强即弱、不胜则败。实际上这种想法是站不住脚的，它以力量和地位而非原则为准绳。其实世界之大，人人都有足够的立足空间，他人之得不必就视为自己之失。

损人利己（赢/输）模式是和双赢相对的另一模式，秉承这种信念的人习惯利用权势、地位、财力、特权或个性来达到目的。这种交往模式的人们常用静态的稀缺资源观看待人、事、物，认为给予就是失去。

大多数人从小就被这种模式影响。在家里，大人总是喜欢比较孩子，好孩子会得到更多的爱、理解和耐心。同龄人之间也是如此，运动比赛同样强化竞争的观念，提醒观众和选手，人生同样是一场竞争和比赛。必须分出胜负，而且唯有击败别人才能成就自己。

诚然，在竞争激烈和信任薄弱的环境里，我们需要赢/输模式。但是竞争在生活中只据少数，我们不需要每天都和配偶、孩子、同事、朋友竞争。现实生活需要互相依赖，而不是单枪匹马，梦想需要通过与他人合作才能实现，而赢输模式是这种合作的最大障碍。

舍己为人（输/赢）模式。有些人喜欢放低自己来取悦他人，喜欢满足他人的希望，别人的认同和接受能够给他们力量。在谈判时，他们常常不是放弃就是退让，如果成为领导，也对属下极端纵容。输/赢模式意味着做个好人，然而“好人不长命”。若一味压抑，不能把愤



怒情绪加以升华，自我评价将日趋低落，最后依然会危及人际关系，使委曲求全的苦心付诸东流，得不偿失。

两败俱伤(双输、多输)模式。两个损人利己的人交往,由于双方都固执己见,以自我为中心,最后往往两败俱伤,因为他们都不服输,都想报复、扳回局面,但报复是一把双刃剑。

有一对夫妻,离婚时法官要求丈夫将出售资产所得的一半分给妻子,结果他把价值一万元的汽车以五十元出售,然后分给女方二十五元。女方提出抗议后,法院发现,丈夫将所有财产都廉价出手了。

为了报复,不惜牺牲自己的利益,却不问是否值得。只有不够成熟、掌握不了自己人生方向的人才会这样做。



想一想——认识并诊断自己的人际关系

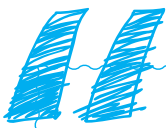


- 1. 思考一下自己的人际关系,选出对自己生活有影响的一些人(6~10人),按照下面的提示把他们的名字填入表格的适当位置。
- 2. 提示一:表格横向的情感距离表示情感的亲密度,情感距离近表示比较亲密,情感距离远表示比较疏远。
- 3. 提示二:表格竖向的情感状态表示情感的积极度(或消极度),越向上表示情感越积极且积极强度越高,越向下表示情感越消极且消极强度越高。(示例:喜悦、高兴、安全感、归属感、价值感是积极情感,如果见到他或与他在一起你很高兴,就可以把他的名字或称谓填到上面的表格中;恐惧、烦躁、痛苦、焦虑是消极情感,如果见到他或与他在一起时你有些/很烦躁、痛苦、恐惧、焦虑,可以把他的称谓填到下面的表格中去。)

表 4-11 人际关系可视化表——情感维度

	远	情感距离	近
积极			
情感状态			
消极			

填写完这个表格后,小组内相互交流,看看大家有什么异同。



生活实践作业

1. 多观察身边的同学和伙伴的相处模式。
2. 你从他人的相处模式中得到什么感悟？



拓展阅读

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。据悉，美国卡耐基工业大学曾对一万多个案例记录进行分析，结果发现“智慧”“专门技术”和“经验”只占成功因素的15%，其余的85%取决于人际关系。戴尔·卡耐基在阅读了数百名古今中外人物的传记、走访了近百位名人之后写出的《成功之路》一书中，导出了一条公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。吉米·道南和约翰·麦克斯韦尔合著的《成功的策略》写道：花了超过20年的时间观察成功人士，导出公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。这绝非巧合，这个公式证明了人际关系的重要性，表达了无论从事什么职业，若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功。良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境，这主要是因为：

第一，良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而共同奋斗。现代科学技术的发展既为交往创造了快捷方便的条件，也对交往方式提出了更高的要求。现在许多社会工作任务越来越不能靠单个人来完成，要通过众多人的共同协作来完成。每个科研项目的攻关都离不开众多科学家的联手合作。

第二，良好的人际关系能够促进人们之间的信息交流和信息共享。现代社会知识量激增，不建立一个和谐的人际关系进行交往，就不能尽快获得信息。有人曾说，现代社会80%的信息是通过交往获得的。而在现代社会掌握了信息就等于增加了成功的筹码。

第三，人们可以从友好协作的人际关系中吸取力量、增强信心，在人生业绩的创造中左右逢源、得心应手。反之，如果人与人之间互相拆台、互相牵制，积极性受到压抑，才能无法发挥，消磨意志，空耗时光，则根本谈不上人生业绩的创造。

良好的人际关系是人身心健康的需要。一个人如果处在相互关心爱护、关心密切融洽的人际关系中，一定心情舒畅，有益于身体健康。良好的人际关系能使人保持轻松平稳、态度乐观。不良的人际关系可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。严重不良的人际关系还会使



人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒。现代医学研究表明,恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残。据悉,最近美国科学家研究发现,有 20% 的美国人因惯于生气而使健康受到严重威胁。因此人的身心健康需要良好的人际关系。俗话说健康之道在于“和”,这个“和”是指身体内在的和,也指人与自然和社会的和,同样也指人和,即人际关系的和谐。良好的人际关系状况有利于人的身心健康。

良好的人际关系是人生幸福的需要。人生的幸福是构建在物质生活和精神生活基础上的。人生幸福必然包含物质生活的内容,创造人生物质生活的幸福会受到人际关系的影响。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境,人的积极性、创造性的发挥,能促进物质财富的生产,丰富人们的物质生活。良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道更加畅通,人与人之间互通有无、互利互惠,可能得到更多的物质享受的幸福。

人生幸福必然要求精神生活的满足。精神生活的状况,如思想道德、理想情操、心理境况等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。在一个志同道合又积极向上的人际关系群体中,和谐、健康的人际关系形成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境,在这种环境中,人与人思想感情上的交流能使人们从中汲取力量和勇气,使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮助,通过交流达到互相理解;能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中,容易形成乐观、自信、积极的人生态度,人们的情操、心理环境得到净化,思想境界得到升华;相反,不良的人际关系使人产生猜疑、冷漠、嫉妒情绪,造成困惑、苦闷、孤寂、萎靡和痛苦的状态。

第六节 重要关系处理能力

以责人之心责己,则寡过;以恕己之心恕人,则全交。

——林逋《省心录》



探索目标

1. 探索人生中最重要关系,了解其对个人发展的影响;
2. 使师生增进了解,建立有效的沟通链接;
3. 让亲子关系更加融洽;
4. 揭开“爱情”面纱,正确理解两性关系。



人际关系小故事

在寒冷的冬天，一群刺猬在一起，为了取暖，它们越靠越近，可是太接近对方就会刺到自己，为了避免疼痛，又逐渐散开，却失去了挤在一起的好处，而再度冷得发抖，于是又慢慢靠近。这个过程循环几次后，它们终于找到最舒适的距离，既不会太冷，也不会刺痛彼此。

思考与启发

现代人生活在刺猬的两难之中——不只是婚姻关系、亲子关系，所有的亲密关系中都需要对同一个人容纳对立的情感——爱中必然有恨。如何才能收起身上的刺，协调出既能爱人又能独立的适当距离呢？

小王是某市第一中学的一名学生，本来学习成绩优秀，后来因家庭不和、父母离异而情绪低落，学习兴趣锐减，学习成绩一落千丈，从优等生变成了成绩差的学生。见到学校内有其他同学“谈恋爱”，他也向自己一直喜欢的一名女同学小林写情书，诉说自己的苦闷和爱慕之情并恳请小林和自己做朋友，小林收到信件后有些不知所措，自己不能接受，而如果严厉拒绝又担心会让小王的心情雪上加霜。于是小林便向妈妈求助，妈妈了解情况后和小林一起决定采取约束、疏导、鼓励的方法。小林便在回信中称“父母之间的爱已经走到终点，但是父母对他的爱永远不会消失……”小林表示非常珍惜与他作为同学的朋友情谊，鼓励并相信他能够“跟上班级的脚步”。小王收到回信后有所感悟。重新燃起对学习和生活的热情，高考时以优异的成绩考入知名大学，开启了人生的新篇章！

思考与启发

“罗密欧与朱丽叶”“梁山伯与祝英台”，为什么这些伟大的爱情故事以悲剧收场？是黑暗势力太过强大，还是主人公太过年轻，没有成长出足够的智慧和能力去捍卫他们的爱情？

喜欢与爱的区别：喜欢是欣赏人、事、物的优美之处，从而有一种想占有的愿望，而爱则是给予关心、责任心、尊重的愿望，助力其优雅地成长。下面的这则小故事形象地说明了这点。

曾经，有一个人为了得到美丽的蝴蝶，便买来运动服、跑鞋、网子，追逐奔跑了很久，终于在气喘吁吁、满头大汗中抓到几只。可是蝴蝶在网子里恐惧挣扎，丝毫没有美丽可言。一有机会，蝴蝶就会飞走。另一个人也很喜欢蝴蝶，他买来几盆鲜花放在窗台上，然后静静地坐在沙发上品着香茗，望着蝴蝶翩翩而来，心情犹如吸蜜的蝴蝶……



想一想，测一测

1. 探索你的社会支持系统

根据自己的实际情况，回答下面的几道开放性题目，进而初步认知自己的社会支持系统。

(1) 如果你陷入困境，你有多大把握能得到他人广泛及时而又有效的帮助？这些“他人”都有谁？请罗列出来。

(2) 近期你有没有需要完成的一个重要的任务（班级或社团的重要活动，或自己创业的项目）？你会想到找谁一起合作？为商讨新的方案，你又会去找谁？

(3) 平时周末出游，你会找谁做伴同行？

(4) 当你情绪低落（如考试或比赛成绩不理想，或与他人发生不愉快等）时，你希望找谁倾诉？

(5) 当你收获表扬、荣誉、突出成就时，你最想与哪些人分享？

交流与分享：

你从上述回答中，有何发现与思考吗？请在小组内交流与分享。

2. 画出你的支持系统图

仅仅知道支持系统的重要性还不够，对于我们来说，重要的是怎么去发现并不断拓展自己的社会支持系统。你的社会支持系统是怎样的？请尝试填写图 4-3 “支持系统图”，相信你会有别样的收获。

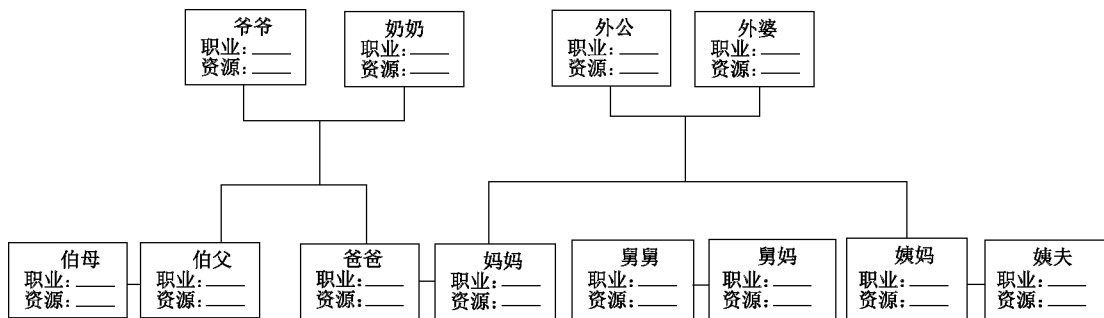


图 4-3 支持系统图

说明:

(1) 图 4-3 只是示例图,除了图中这些有血缘关系的重要他人外,实际生活中,我们还会有朋友关系、同学关系等非亲属关系的重要他人。

(2)要知道,除了“我”有各种关系的重要他人,你的每一个家庭成员也都有属于他们的重要他人,如果他们的重要他人能支持你,也请在图中标示出来,如“爸爸的好友张叔叔”。

(3) 图中的“资源”，应从广义角度去发现。你生命中遇到的每个人都拥有自己的生存与发展的资源、除了经济资源、人脉资源、社会地位、影响力等这些外显资源外，更重要的还有其内隐的人生财富，如知识与技能、阅历和见识、智慧和思考、道德和品质等。所以，如果你用心去了解图中的每个人，你就可以从他们身上或多或少地发现资源，这些资源也许就可以支持你的生涯发展。

发现与思考：

在完成支持系统图后，请回答以下几个问题。

(1) 我的家庭中最多从事的职业是_____

(2) 我想要从事这种职业吗? 为什么? _____

(3) 爸爸和妈妈如何形容和评价他们的职业? 人们平时还会提到哪些职业? 他们的想法对我的影响是_____

(4) 在支持系统图中, 还有谁对职业的想法对我影响深刻? 他们的想法是什么? 对我的深刻影响又是怎样的? _____

(5) 我觉得支持系统中的人对我未来选择职业的影响是_____



知识储备

在人际关系中，对人的情感、生活、生涯有重大影响的关系我们可以称之为重要关系，



主要包括同学关系、师生关系、朋友关系、亲子关系、恋爱关系、夫妻关系等。

亲子关系、夫妻关系属于家庭关系。亲子关系，从法律上来说，即爸爸妈妈与亲生子女之间存在的权利与义务的关系。父母与孩子属于直系血亲，在血缘上是最近最亲的关系，是一个家庭关系中的核心部分。亲子关系，从婴幼儿时期就开始影响着孩子各方面的发展，如性格、毅力、人际交往等，对孩子的成长有着不可忽视的作用。

亲子之间的互动从孩子的婴幼儿时期就起着潜移默化的作用，基本决定了孩子以后的行为模式、性格养成等。随着少年期、青春期等转折时期的到来，孩子就会慢慢发展变化为成熟的、个性化人格。小到身心健康，大到价值观、人生观的建立，亲子关系对人的影响非常广泛，不可小视。其中主要的三大影响如下。

1. 对语言发展的影响。在语言方面，比起爸爸，妈妈对孩子语言方面的影响更大。
2. 对人格形成的影响。倘若家庭关系不和谐，容易导致孩子结巴、神经官能症、脾气暴躁、少年时期触犯法律等。
3. 对社会人际关系的影响。家庭关系融洽、亲子关系亲厚，让孩子在爱的环境中有被关爱、被需要的感觉，那么孩子多数会有良好的人际关系。假如孩子一直在不和谐的亲子关系中成长，那么孩子多数会不信任他人，没有令自己满意的朋友关系。

家庭关系中最重要的是夫妻关系，这是最痛或最快乐的，婚姻是人生千载难逢的机会，可以让我们心灵得到很大的满足，没有办法满足的需求可以在婚姻中得到。与伴侣的关系是让我们自我觉察的关系，让我们有机会看到自己，伴侣就是我们的镜子，但是这面镜子上面写了两行字，天堂制造或地狱制造，无论是哪一行字，都是在照亮你自己。

除了家庭关系外，师生关系也是很重的一种关系。新型师生关系应该是教师和学生人格上平等、在交互活动中民主、在相处氛围上和谐的。它的核心是师生心理相容，心灵的互相接纳，形成师生至爱的、真挚的情感关系。它的宗旨是本着学生自主性精神，使他们的人格得到充分发展。它应该体现在：一方面，学生在与教师相互尊重、合作、信任中全面发展自己，获得成就感与生命价值的体验，获得人际关系的积极实践，逐步完成自由个性和健康人格的确立；另一方面，教师通过教育教学活动，让每个学生都能感受到自主的尊严，感受到心灵成长的愉悦。

滴水不成海，独木难成林。朋友在我们的人生中扮演着不可或缺的角色，怎样结交朋友也是我们人生中要学习的重要技能之一，结交朋友有一个重要特点，就是用心。俗话说，读书可以广智，宽恕可以交友。如果用心观察就会发现，无论哪个人，都有自己的朋友和朋友圈，一个成功的人会涉及多个朋友圈，为什么甲和乙成为朋友，乙和丙成为朋友，而甲和丙却常常成为不了朋友呢？其实原因很简单：甲和乙、乙和丙之间是用心交往的，甲和丙之间没有



用心交往，所以成不了朋友。朋友关系最基本的是互惠原则，即利人利己。利人利己是一种双赢的人际关系模式，利人利己者认为，世界之大，人人都有立足的空间，他人之得不必视为自己之失。利人利己观念以品格为基础：诚信、成熟、豁达。豁达的胸襟源于厚实的个人价值观与安全感，由于相信有足够的资源，所以不怕与人共名声、共财势，从而开启无限的可能性，充分发挥创造力与宽广的选择空间。但是，有些人喜欢使用二分法，以为利人则必损己，利己则必损人。于是，为了一己之利，便置他人利益于不顾，最后往往落得一个损人害己、两败俱伤的下场。利己损人，世上多少争斗；利人利己，人间无限芳春。



想一想

世界万物皆处于关系之中，有些关系简单、直接，因果机械明了、必然，而有些关系则复杂、循环、纠缠、隐秘、偶然。一切美好往往都存在于美好和谐的关系之中！

世间万物，社会百态，生涯轨迹总是处于微妙变化的关系之中。这些复杂变化的各种关系相互联系、相互影响、相互制约，共同构建起社会和个人的生涯发展轨迹。这些关系的运行既有其必然的规律性，也有其不确定的偶然性。体现在个人的生涯发展轨迹中最为典型，用数学的语言来说就是人的生涯轨迹不是连续可微的，而是有拐点、分叉、分形的，并且充满了不确定性。



课堂活动之——师生关系

请同学们分组完成下面的活动任务。

任务：分组完成小品创作“师生之间”。

题材：（1）作业上交不及时被老师批评，心里不接受；

（2）违纪频率高，如经常迟到受到惩罚，心里委屈。

要求：请同学们把案例中的师生关系表达出来，或者把你心目中比较排斥的老师形象展现出来。

时间：15 分钟。

思考：

（1）运用所学的沟通知识，换位思考，假设你是老师，遇到此事你会如何处理？

（2）体会“坏老师”的心理动机和意义。

（2）师生关系是学生学习生活中重要的人际关系之一，如何从自我出发，发挥主观能动性构建和谐师生关系？这样做对我们的成长有何意义？



学生活动

同学们以小组为单位共同讨论一下与你相关的人际关系中有哪些重要关系？它给你怎样的影响？

一、同学朋友关系

【课堂游戏】

马兰友谊花

1. 找一片空阔的场地，或者把教室的桌椅放置到教室四周，中间空出。
2. 所有同学内外两层围成圈，大家一起说唱“马兰花”的歌谣：“马兰花，马兰花，马兰开出几朵花，二五六，二五七，二八二九三十一”；随着歌谣，里圈同学按顺时针走动，外圈同学按逆时针走动，老师会跟随同学们的说唱，在同学们说唱“马兰开出几朵花”时，老师随机回答“马兰没有开出花”和“马兰开出 X 朵花”，听到老师回答的数字时，同学们按照老师说的花朵数迅速抱团成组，没有挤进团组的同学将被淘汰。
3. 游戏可以多进行几轮，剩下的最后两名同学胜出。
4. 请同学们分享游戏中的心情和感受，着重分享融入团组时的喜悦和挤不进团组时的失落感和被遗弃感。
5. 探讨人心对友谊的渴望。

【课堂活动】——我所喜欢和厌恶的朋友品质

1. 下面的表格描述了人的许多品质或表现，根据自己喜欢或厌恶的程度把朋友品质或表现进行分类。
2. 和同学讨论喜欢和讨厌的朋友品质或表现，看看你们的分类有什么不同，说说你的理由。
3. 在最喜欢的品质或表现栏中选出六项你最看重的，并按照看重程度给每项品质赋予从 0 到 10 的重要性分值。
4. 根据人际交往的黄金法则“己所欲，施于人”，希望朋友表现出的品质，我们要先表现出来。因此我们可以根据自己看重的朋友品质制作自己的品质表现清单卡。把卡片随身携带或置于目光常及之处，看看一段时间内自己有哪些变化，也可以询问朋友自己有哪些变化。
5. 根据每个同学各自看重的六项朋友品质的分值，统计班级看重的朋友品质分值。从中



选出分值最高的六项品质,作为班级公认的六项“友好”品质。用一张较大的纸绘制成班级的“友好品质表现图”,悬挂或张贴在教室的墙壁上。

表 4-12 品质喜恶自测表

人的品质或表现列表	真诚	固执	古怪	奸诈	诚实	仁慈	在意的其他品质
	邪恶	恶毒	友善	热情	敌意的	刻板	
	倾听的	善解人意的	冷淡的	冷漠的	忠诚	谨慎	
	认真	较真	可信的	追求完美的	自私的	狭隘	
	礼貌	粗鲁	聪慧	文静	自信	自负	
	可靠	好冲动	体贴	腼腆	害羞	大方	
	得体	可靠	上进的	颓废	好说谎	虚伪	
	虚荣	孤独	反叛	感恩	忘恩负义	尖酸刻薄	
	挑剔的	开放的	保守的	快乐的	好动	自私	
	负责的	幽默的	浪漫的	古板的	不苟言笑的	志向远大的	
	不思进取	不开朗	忧郁	信任别人	依赖别人	搬弄是非	
	有鉴赏力的	空想的	好斗	易激动	平和	正直	
	奸佞	贪婪	冷酷	乐观	悲观	积极	
	消极	勇敢	懦弱	外向	内向	负责	
	推卸责任	找借口	天真	爱学习	谦逊	坚韧	
	节制	有创新精神的	有领导力的	原谅	宽恕的	公正	
	偏袒	严肃	善于表达	木讷	能言善辩	愚钝	
	自卑	喜怒无常	敏感	多愁善感	乐观豁达	漂亮	
	美丽	整洁	帅气	时尚	脏兮兮的	土气的	
	毒舌	尊重					
喜欢							
无所谓							
厌恶							

6. 课下延伸活动:制作一些朋友品质“庆赏卡”赠送给朋友、同学(及潜在朋友或老师)。“庆赏卡”可以表达对朋友、同学、师长的友好品质或行为的庆贺、欣赏,以及对他们的感谢和自己的心语祝福。制作好后,由班级干部组织统一相互赠送活动和回赠活动。

二、亲子关系

每一个成年人都曾经是一个小孩子,每一个小孩子都有父母(或其他人)的照料,而每



一个成年人都有孕育和培养子代的使命和关爱。人类正是在这种亲代和子代的浓情关系中繁衍生息、传承演化的。

如果说现行社会学校的教育主要功能在于学科知识的传授，培养人成为社会的有用之才，那么家庭的亲子关系的使命则是养育孩子成为一个“人”，成为一个“富有人性的人”，成为一个“幸福的人”。

“血浓于水”是一个不争的事实。如果说爱情是人生的浪漫之花，那么亲情围绕的家则是人生温馨的港湾。在家中我们可以摘下社会生活的面具，回归自由而本真的自我。家庭是船儿避风的港湾，家庭是船儿起航的动力源泉，家庭是人生的起点，也是人生的归宿。

父母与孩子之间的关系以亲情为基础，以父母多种角色轮动为表现。一般来说，父母在养育孩子的过程中，会扮演多种社会角色，图 4-4 可以形象地说明。

图 4-4 显示了父母在养育子女过程中扮演的一些常见社会角色：保姆、医生、教师、教练、警察、法官、啦啦队等。父母所扮演的不同角色满足子女成长的不同需要，如父母所扮演的保姆和医生角色主要满足生活物质和保健的需要；教师和教练角色主要满足子女对生活知识和技能方面的需求；警察和法官角色主要促使子女知道是非、对错、规则，以适应社会交往成为社会人；啦啦队和同修角色是对子女的陪伴、鼓励及协同学习成长，构建生命的意义。

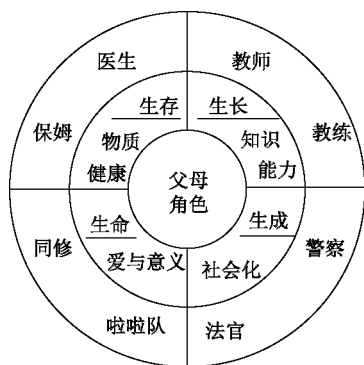


图 4-4 父母角色

【亲子活动一】——评价对照

1. 拿出三张空白纸，对照上面的图形，复制三份。
2. 拿出第一张纸，根据对父母所扮演的每一个角色的满意度，给父母做一个主观而又理性的评价，从 0（非常不满意）～ 10（极其满意）分给父母打个分数。母亲的分数写在每一个角色的左下角，父亲的分数写在每一个角色的右下角。
3. 拿出另外两张纸分别交给父母，邀请父母对各自扮演的角色评分。
4. 对照自己给父母的评分和父母各自给自己的评分，和父母讨论评分的异同点和原因。
5. 和同学交流此活动带给自己的感想。

【亲子活动二】——爱的“天平”

1. 没有人怀疑父母对自己的爱，也没有人怀疑自己对父母的爱，那就用“天平”衡量一下吧。
2. 画一个简单的天平。
3. 天平的左边写上父母为自己做过的事，天平的右边写上自己为父母做过的事。



4. 看看天平能否平衡，如果不平衡，想想自己能为父母做些什么使天平平衡。

（提示：子女表达对父母之爱的方式有很多，但大体可以分为三类，一类是养父母之身；二类是养父母之心；三类是养父母之精神。现代生活中与父母在一起的时间是很有限的，多少人感叹“子欲养而亲不待”。）

【亲子活动三】——录取通知书（家长孩子共同参与）

1. 制作几张简易的名校录取通知书，放到空旷场地的一端。
 2. 选择两倍通知书份数的家庭数，到空旷场地的另一端。
 3. 每个家庭作为一个参赛团队，要求家长扮演学生且必须蹲下，孩子扮演家长，可以站立并带领作为“学生”的家长向前冲，冲向自己向往的录取通知书，且必须由蹲下的“学生”拿到。向前冲的过程中，“学生”不能站起来，否则以作弊论处，强制退出比赛。
 4. 准备好后，由教师发出口令，比赛开始。拿到录取通知书的家庭队胜出。
 5. 比赛结束后，扮演“家长”的孩子和扮演“学生”的家长分别交流感受和体会。
- （活动目的：角色扮演，交换体验。）



生活实践作业

亲子互访

目的：增进亲子了解，发现不一样的父母（子女），拉近双方的关系。

问题样例：子女采访父母。

1. 您的十八岁是什么状态？
2. 您的十八岁，最想要做的是什么事？
3. 当时您对自己的未来有何打算？
4. 当时您最担忧的是什么？
5. 初恋在什么时候？什么时候开始暗恋别人？如何看待爱情？
6. 您儿子/女儿做过的最让你自豪的事情是什么？
7. 我出生之前，是如何准备迎接我的？有没有想过我的模样？像谁？
8. 您曾经做过的最值得自豪的事情是什么？
9. 假如我不是你亲生的，怎么办？
10. 想对过去的自己和自己的孩子说什么？

父母反访（事先沟通，将孩子的问题稍加修改进行反问）。





拓展阅读

爱情是什么？我们试着用一幅图来理清。

两性之间的爱情一般来说可以包括四个要素，依恋（亲密、性、思念）、欣赏、接纳、承诺（见图 4-5）。依恋是爱情中基础的情感要素，情侣在一起时常常手挽手者拥抱，分离时总会思念对方，“一日不见，如隔三秋”；欣赏和接纳是爱情的认知要素，相爱的情侣总是能感受并发现彼此之间的优点并尽可能接纳彼此的缺点，“情人眼里出西施”“爱屋及乌”说的就是欣赏和接纳；承诺是爱情的意志要素，情侣彼此会反复承诺真爱一世、相守终生，“海枯石烂，乃敢与君绝！”

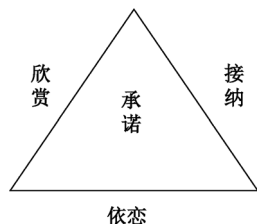


图 4-5 爱情四要素

艾瑞克·弗洛姆在他的名著《爱的艺术》中写道：“爱情的积极性除了有给的要素外，还有一些其他基本要素。这些要素是所有形式的爱共有的，那就是：关心、责任心、尊重和认识。”“爱情是对生命及我们所爱之物生长的积极的关心。”

在艾瑞克·弗洛姆看来，“爱情是一种积极的而不是消极的情绪，是人内心生长的东西，而不是被俘虏的情绪。一般来说可以用另一个说法来表达，即爱情首先是给而不是得。”成熟的爱情是以创造性的成熟人格为基础的，成熟的爱情会超越“给予既是失去”的观念，而是认为“给予不是失去，而是生命力量和存在意义的最高体现”。弗洛姆认为“爱是一门艺术，想掌握这门艺术的人应有这方面的知识并付出努力”。

爱情不仅是一种积极的情感，更是成熟人格的行为体现。成熟的人格一般以生理和心理成熟为基础，而心理成熟往往以生活独立、经济独立和社会人角色承担为标志。正如春天到了迎春花儿才会盛开，阳光、雨露充沛，树木花草才能开花结果。人生也是如此。爱情是现代婚姻家庭的基础，而婚姻家庭则是繁育后代、完成生命传承与演化的根基。所以成熟的真爱需要适当等待。



配乐赏析

将下列文字制作到视频中，配以浪漫、欢快的音乐，请同学们欣赏。

致橡树

我如果爱你——
绝不像攀援的凌霄花，
借你的高枝炫耀自己；
我如果爱你——



绝不学痴情的鸟儿，
为绿荫重复单调的歌曲；
也不止像泉源，
常年送来清凉的慰藉；
也不止像险峰，
增加你的高度，衬托你的威仪。

甚至日光。

甚至春雨。

不，这些都还不够！

我必须是你近旁的一株木棉，
作为树的形象和你站在一起。

根，紧握在地下，

叶，相触在云里。

每一阵风过，

我们都互相致意，

但没有人，

听懂我们的言语。

你有你的铜枝铁干，

像刀，像剑，

也像戟；

我有我的红硕花朵，

像沉重的叹息，

又像英勇的火炬。

我们分担寒潮、风雷、霹雳；

我们共享雾霭、流岚、虹霓，

仿佛永远分离，

却又终身相依，

这才是伟大的爱情，

坚贞就在这里：

爱——

不仅爱你伟岸的身躯，

也爱你坚持的位置，

足下的土地。

第五章 梦想实践篇

——学业规划书的撰写和使用

学业规划，是指为了提高求学者的人生职业（事业）发展效率，而对与之相关的学业所进行的筹划和安排。具体来讲，是指在求学者完成文化启蒙阶段的学习以后，也就是在决定其职业发展方向的源头上（一般为初中毕业），通过对求学者的自身特点（性格特点、能力特点）和未来的正确认识，确定其人生阶段性事业（职业）目标，进而确定学业路线（专业和学校），然后结合求学者的实际情况（经济条件、工作生活现状、家庭情况等）制订学业发展计划，以确保用最小的求学成本（时间、精力、资金等）获得阶段性职业目标所必需的素质和能力的过程。

高中三年是中国基础教育的最后阶段，也是中学生成长的关键阶段，是职业目标逐步清晰的一个成长过程，而高考报考更是实现目标职业的关键一环。我们今天谈的学业规划必定是为职业规划做铺垫的，更是以总的人生规划为基础的。

对于中学生来说，现在的教育能开阔我们的眼界，能给我们的职业生涯提供更多的机会。我们现在学习的各科知识将会在不同的行业派上用场。例如在农林牧渔行业里，我们学习的生物、化学等知识会派上很大的用场；在采矿业中，化学、物理、地理知识几乎是不可缺少的；在金融业中，需要很好的数学知识；我们阅读任何一份资料，写任何一篇文章，与人交流等，都离不开语文；不论什么行业，如果我们想了解更多、更先进的信息和知识，英语都是一个非常不错的工具，它可以帮助我们在第一时间了解到英国、美国等发达国家先进的技术和经验，无论是电子行业、计算机行业还是艺术设计等领域，懂英语，就能非常便捷地获得第一手资料和信息，不同的工作对知识的要求程度是不一样的，这就需要在职业探索中了解自己喜欢的工作在知识上的要求，然后根据这个要求有目的地做准备。

第一节 我的大学

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

——《大学》



探索目标

1. 了解学业规划和个人发展的关系；
2. 学会院校考察的方法和步骤；
3. 锁定目标院校。



小故事

马云说：“我大愚若智，其实很笨，脑子这么小，只能一个一个想问题，你连提三个问题，我就消化不了。”从小，马云功课就不好，数学考过1分。只有英语特别好，原因竟然是：“爸爸骂我，我就用英语还口，他听不懂，挺过瘾，就学上了，越学越带劲儿。”从13岁起，马云就骑着自行车带着老外满杭州跑。

从小到大，马云不仅没有上过一流的大学，而且连小学、中学都是三四流的。初中考高中考了两次，数学考过31分；高考时数学21分。高考失败后，弱小的马云做起踩三轮车的工作。

直到有一天，在金华火车站他捡到一本书，路遥的《人生》，这本书改变了这个傻孩子：“我要上大学。”

1984年，马云几番辛苦才考入杭州师范大学外语系——是专科分数，离本科差5分，但本科没招满人，马云幸运地上了本科。

到了大学，因为他的英语太好了，总是班上前五名，显得没什么事可做，马云就做学生会主席，广交朋友。

思考启发

马云这个成功的大企业家是如何取得如今的成功的呢？为什么能够抢占先机取得成就呢？因为那个时候的马云就懂得了知识改变命运，要上学来充实自己、改变自己！



想一想，做一做

我之以上大学的理由

小组活动一：我之以上大学的理由

1. 请同学们独立思考，结合自己的实际情况，填写表 5-1，然后和你的同学分享。

表 5-1 我之以上大学的理由

我之以上大学，是希望/因为：

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

2. 请同学们以小组为单位，分享自己填写的“上大学的理由”，找出本组同学认为最重要的六个理由。然后各小组派代表在全班分享讨论的结果，再在全班评选出大家公认的最重要的六个理由。

小组活动二：我的大学规划——花样年华

目的：让同学们认清自己的目标，找到维持自己不断进取的原动力。

1. 请大家填写“花样年华”习作纸，见图 5-1。习作需要填写几个部分：大学阶段中心目标；大学生活的各个方面；实现生活规划的信念和行动。要写出希望达到的期待目标。

2. 小组内分享，选出代表在全班分享。

本活动的重点是引起同学们的思考，在与他人分享并倾听他人的同时审视自己内心真正的需求，从而逐步厘清自己对未来生活的简单规划。收藏并多加温习“花样年华”习作纸，时刻谨记自己的目标和“花样的生活”。（如果是高一学生，我们也可以结合高中学校的培养目标制作一份“高中花样年华”习作纸，请同学们思考自己的高中生活，抽丝剥茧，提前把自己三年的高中生活做个精彩呈现。）

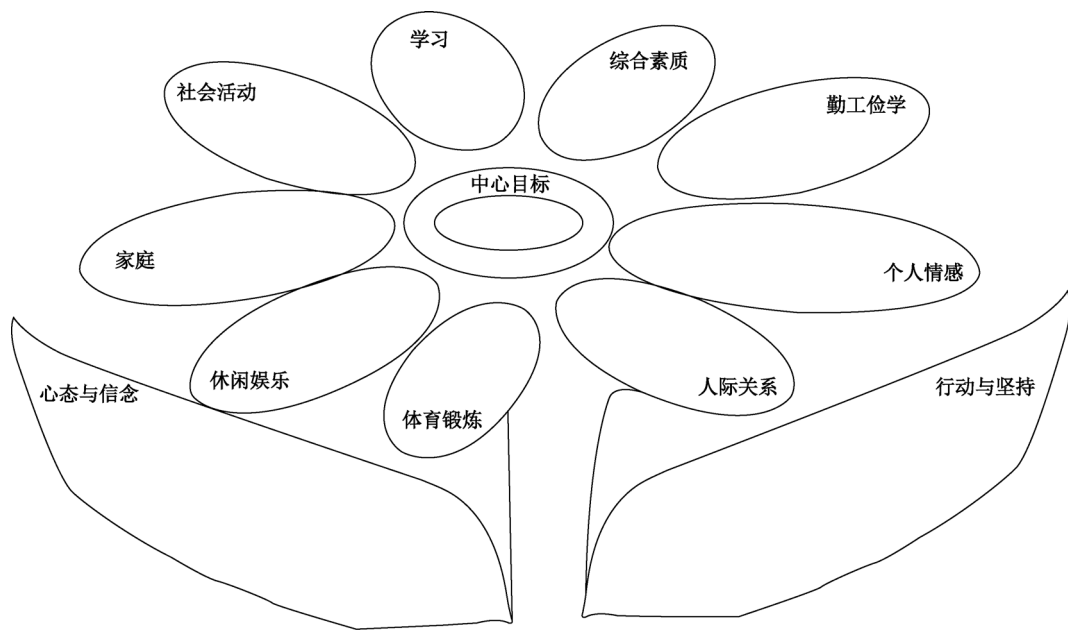


图 5-1 “花样年华” 习作纸



知识储备

大学不彷徨：大学如何学习

学习是一个成长的过程，在大学学习，不但要像老师一样以教为学，还要拥有前瞻性的学习视野。

战术意义上的学习，以教为学，像老师备课一样进行学习。进入大学就应该学会像老师备课一样学习。虽然学习步骤还是那几个，预习、课堂听讲、复习等，但是不同的思想决定了不同的行为效果，学会从老师的高度来看待每一堂课、每一门学科的学习，“醍醐灌顶”和“平地漫灌”的效果肯定不同。上了大学，何不尝试一下“像老师备课一样学习”呢？坚持三年，毕业的时候也许你就站到了巨人的肩膀上。

（一）战略意义上的学习：定海神针，拥有前瞻性的学习视野

战略意义上的学习是学习概念的重要组成部分。学习也要有高屋建瓴的战略眼光，不仅把它看作一种自我发展的手段，更应该视之作为一种生活目的，这就是战略意义上的学习。战略意义上的学习包括很多抽象的学习方法论，它没有具体明确的规则可以遵循，也没有优秀的考试成绩可以佐证，但是应对迅速变化的社会，它却是最终的“定海神针”。具体包括：终身学习、自主学习、创新学习、实践学习。



（二）大学不空虚：大学学习、生活安排

1. 大学——知识技能与平台的提供者

大学能够提供给学生的主要有两样东西：一个是知识和技能，另一个是平台。

知识和技能是大学提供的最直接的服务。首先要明确的是，这里所说的知识和技能主要指的是专业知识和专业技能，还有通识教育。中国高校现阶段自然科学和人文社会科学的专业之间有一些最基础的和体现意识形态要求的课程（如英语、体育、思想道德修养）是普遍开设的。选择一所学校，就是选择一种教学风格。越是包容性强、教学理念比较先进、教学环境比较开放的学校，对专业知识和技能的强调就越弱，国内前几名的高校事实上都在尝试欧美的通识教育体系，如低年级只分大类、不分专业，文理科之间开设大量公共课程，学生的综合素质逐渐得到提高。自然，有些高校会受办学条件的制约，致使办学理念相对保守，依然走着专业化教学的老路。

除了专业知识和技能的提供者外，高校也是平台的提供者。这个平台有两层含义：一是高校以自己的声誉和口碑给考生提供的一个品牌，考生毕业以后可以依靠这个品牌求职甚至晋升；二是高校本身为考生提供了一个交流和学习的平台，这个平台包括校风、师资、机遇、社团、校企合作、同学之间的人脉等。这种平台可以看作学校带来的光环，也是考生和家长非常看重的平台，当然这种看重难免存在虚荣的成分，主要起到敲门砖的作用。名校毕业意味着比较容易通过单位的招聘过程，会受到更多的关注和尊重，但是不代表名校毕业就可以一劳永逸。参加工作的时间越长，学校名气差异所反映出来的能力和地位上的差异就越小。也就是说，名校这一平台会带来先发优势，但是只有持续不断地努力，才能获得最终的成功。第二种平台则与考生自身的关系更为密切，可以称为环境与人脉的平台，好的资源如果没有被充分利用，就等于这样的资源不存在。同一高校的毕业生发展路径完全不同，除个人天赋有差异之外，有没有充分利用高校所带来的资源也是考生是否能较好发展的重要因素。

2. 讲座文化

大学中常常有很多讲座，学校及院系经常邀请一些院士、著名教授、知名学者向大学生进行专题甚至系列专题报告、学术讲座，这也是大学加强学术气氛的重要举措。只要留心学校海报栏里的海报内容，就会发现自己能够在大学期间听到许多精彩的报告。由于讲座自身具有短小精悍的特点，一般而言都要比课堂讲授精彩。试想，把一个人的学问、体会和感受浓缩到一两个小时之内，其精彩程度实在值得期待。讲座也可以成为一种学习索引，仿佛星星之火，虽然不可能带给我们系统的知识，但也许不经意就会照亮我们头脑里某片“未开发”的思想领域。走进报告会现场，你还会发现，很多报告传递着学术研究最新动态，并穿插院士、教授、名家个人的一些研究故事、心得，让听众获益匪浅。



大学里的报告会，一般报告人讲完后都会留一点时间让听众提问，这时一定要争取机会发言，这是锻炼自己思维能力、口才能力及培养自信心的好机会。

3. 学生社团

学生社团是那些基于共同的兴趣和爱好，由学生自发成立的、为实现成员共同愿望而开展活动的学生组织，是按照其章程活动，为有专长且学有余力的学生提供充分展示才华机会的学生组织。

在我国的大学生校园里，学生社团已成为校园文化的主力军，是大学生校园里一道亮丽的风景线，参加社团可以领略大学精神、塑造大学品质、品味大学乐趣、感受大学人生。社团的种类林林总总，一般将社团分为理论类、文艺类、科技类、体育类和公益类五种。在选择社团时，应该以自身的兴趣、爱好作为基础，选择时不要贪多，要做到适可而止，同时，社团的选择要与职业规划相联系。

4. 社会实践

(1) 大学生志愿者活动。我国绝大多数高校都设有专门的青年志愿者组织，经常性开展志愿服务活动。所有的中国青年志愿者都隶属于中国共产主义青年团中央委员会下属的中国青年志愿者协会。一般来说，各高校的大学生志愿者活动都由校、院两级团委负责。

志愿者是一个没有国界的名称，指的是在没有物质报酬的情况下，为社会提供服务、贡献个人时间与精力的人。志愿者不受私人利益的驱使，不受法律的强制，是基于道义、信念、良知、同情心和责任感而从事公益事业的人或人群。一些大型的志愿者活动，如 2008 北京奥运会志愿者活动、2010 上海世博会志愿者活动等，体现了当代大学生良好的志愿精神。此外，还有许多秉承志愿者的精神，为社会服务、为公益贡献的各类志愿活动。

(2) 勤工助学。勤工助学是指学生在学校的组织下利用课余时间，通过劳动取得合法报酬，用于改善学习和生活条件的社会实践活动。秉承“立足校园、服务社会”的宗旨，按照“学有余力、自愿申请、信息公开、扶困优先、竞争上岗、遵纪守法”的原则，由学校在不影响正常教学秩序和学生正常学习的前提下有组织地开展。

勤工助学是学校学生资助工作的重要组成部分，是提高学生综合素质和资助家庭经济困难学生的有效途径。

(3) 暑期社会实践。社会实践即通常意义上的假期实习，对在校大学生来说，既可以加深对本专业的了解，确认适合自己的职业，又可以为自己向职场过渡做准备，增强就业竞争优势。也有些学生希望趁暑假打份零工，积攒一些私房钱。

大学生一般没有工作经验，因此，在学校所学到的专业知识和技能就是你最大的优势。尽可能寻找那些与你的专业对口的公司联系实习，这样在与公司互动的过程中，你的专业知



识能得到加强，对公司也有帮助，不至于只是一个无所事事的局外人。可以从所在大学的就业指导中心开始寻找实习机会，因为许多公司在寻找实习生的时候往往先和就业指导中心的老师、顾问进行接触和联系，那里的机会比较多。如果能够得到亲友或熟人的引荐，那是你的幸运，但是也不能因此放松对自己的要求，而应该更加努力。能否得到实习机会，以及公司对你评价如何，最终取决于你个人所付出的努力。

还可以从和你所学的专业相关的行业协会那里寻找社会实践机会。通过参加那些公司的宣讲会，或访问他们的网站并和他们取得联系，也是不错的寻找实习机会的途径。而且这样做，往往比较容易引起对方的重视，让对方看到你的勇气和开拓精神。



知识拓展

国内高校分类

表 5-2 是院校考察的几个维度及其内容，请通过网络、书籍等渠道自行查阅。

表 5-2 院校参考维度

院校层次	【985高校】	【211高校】	【普通本科高校】	【独立院校】	【专科院校】
院校类别	【综合院校】	【工科院校】	【农业院校】	【林业院校】	【医药院校】
	【师范院校】	【语言院校】	【财经院校】	【政法院校】	【体育院校】
	【艺术院校】	【民族院校】	【军事院校】		
院校性质	【公办院校】 【民办院校】				
所属部门	【教育部直属院校】 【其他中央部委所属院校】 【地方所属院校】				
学科实力	【博士学位授予权专业及院校】 【硕士学位授予权专业及院校】 【拥有国家重点学科院校】				

目前，高校按照层次大体可分为“211”和“985”工程院校、各省重点本科院校、各省普通本科院校、民办本科院校、专科高职学校等。

(1) “211 工程”和“985 工程”院校

“211 工程”是新中国成立以来国家正式立项在高等教育领域进行的规模最大的重点建设工程，是国家“九五”计划期间高等教育的发展工程，也是高等教育事业的系统改革工程。“211 工程”的主要精神可概括表述为：面向 21 世纪，重点建设 100 所左右的高等学校和一批重点学科点。截止到 2011 年 3 月，全国共有 112 所“211 工程院校”，其中华北电力大学、中国石油大学、中国地质大学、中国矿业大学各拥有两个校区，则实际高校为 116 所。山东大学（威



海)和哈尔滨工业大学(威海)是校区。

在“211工程”院校(见表5-5)建设的基础上,教育部自1999年起分别与部分省、市地方政府签订合作协议,分批将39所国内知名高校列入国家跨世纪重点建设的高水平大学名单,即“985工程”。截止到2011年3月,全国“985工程”建设院校共有39所,见表5-3。

(2) 各省重点本科院校

除了“211工程”、“985工程”院校以外,还有很多省重点院校。其中有一部分“省部共建”院校是原省属顶尖重点大学、中央部委直属的全国重点大学或国防重点院校,后来国家大学体制调整时未进入“211工程”行列,而被调整为中央与地方共建高校(省部共建大学),这类大学一般来说办学历史都比较长,有较雄厚的师资力量和科研基础,如湘潭大学、河南大学、山西大学、西南政法大学、西安建筑科技大学等。各省重点院校也大多在本省一批录取,在其他省份则不一定。

(3) 各省普通本科院校

各省的普通高校,通俗意义上讲是指国家重点大学以外的,通过全国统一考试招收高中毕业生的高校(一般不包括艺术、军事、公安等院校、独立院校及民办院校)。着重为本省的经济建设培养人才,在本省的招生人数也是比较多的。这其中也有很多为各省、市的特色院校,如北京物资学院、南京审计学院等。普通本科院校大都在本科二批次招生。

(4) 独立学院及民办本科院校

目前,我国还有经教育部批准设立的独立学院、民办本科高校等。独立学院是具有独立法人资格、独立的校园校舍、独立进行教学和财务管理、独立招生和颁发毕业证书的院校。某个大学的独立学院,即“XX大学XX学院”(如北京工商大学耿丹学院),它与公办大学本部各下属二级学院有着本质区别。办学层次一般为本科三批,发给独立学院的毕业证书,符合学位授予条件的,授予独立学院的学士学位证书。民办本科高校一般为社会力量办学。

(5) 专科高职学校

专科高职层次院校分为:专科招生计划的本科院校(含独立学院专科及民办院校专科)和高等专科院校及各类高等职业技术学院,如北京科技经营管理学院、北京电子科技职业学院、北京信息职业技术学院、北京工业职业技术学院、北京吉利大学等。



想一想

我的院校定位

高考的成功由两方面决定:一方面是通过在学校的努力,在高考中考出一个好成绩;另



一方面是报考时，做最合适的选择。也就是说分数决定了你能去的学校，也决定了你将来发展所立足的平台。根据自己所在省份近三年的高校招生投档录取情况，结合自己目前的学科成绩及年级排名给自己做个定位，看看现在的自己能去哪些高校。

思考：

1. 试着了解这些高校，然后评估这些学校提供的知识技能及平台是否可以满足自己对未来生活的期望？

2. 如果已经有心仪的学校，但是目前的成绩尚有差距，请计算出差距。

高中学习三年，成绩的起伏除了与自己的天赋智力有关外，更多地和自己的学习习惯、心态、方法及努力程度、努力方向息息相关，保持既有的水平并努力获取更大的进步是我们要做的重点。

【附录】“985 工程”大学、985 优势学科创新平台、“211 工程”大学名单。

表 5-3 “985 工程”大学名单

一期（34所）		
清华大学	北京大学	北京航空航天大学
北京理工大学	中国人民大学	北京师范大学
天津大学	南开大学	浙江大学
上海交通大学	同济大学	复旦大学
南京大学	东南大学	山东大学
中国海洋大学	重庆大学	四川大学
电子科技大学	中山大学	华南理工大学
厦门大学	武汉大学	华中科技大学
湖南大学	中南大学	中国科学技术大学
哈尔滨工业大学	吉林大学	东北大学
大连理工大学	西安交通大学	西北工业大学
兰州大学		
二期（5所）		
中国农业大学	中央民族大学	国防科学技术大学
华东师范大学	西北农林科技大学	



表 5-4 985 优势学科创新平台名单

校 类 别	高 校 名 称	985工程优势学科创新平台名称
信息类	西安电子科技大学	先进军事综合电子信息系统优势学科创新平台
		先进雷达技术优势学科创新平台
	北京邮电大学	社交网络分析与网络信息传播优势学科创新平台
	中国传媒大学	数字媒体优势学科创新平台
材料类	北京科技大学	新材料与冶金工程优势学科创新平台
	武汉理工大学	绿色建材与新材料优势学科创新平台
交通类	北京交通大学	轨道交通安全优势学科创新平台
	西南交通大学	国家轨道交通工程优势学科创新平台
	长安大学	公路建设与交通运营保障科学与技术优势学科创新平台
化工类	华东理工大学	煤的清洁高效利用与石油化工关键技术优势学科创新平台
	北京化工大学	绿色化工与材料优势学科创新平台
资源类	中国矿业大学	煤炭资源安全开采与洁净利用优势学科创新平台
	中国地质大学	地球系统过程与矿产资源平台
	中国石油大学	油气资源勘探开发与转化优势学科创新平台
	华北电力大学	电力科学与工程优势学科创新平台
	河海大学	全球水循环与国家水安全优势学科创新平台
汽车类	合肥工业大学	节能环保汽车及其制造装备技术优势学科创新平台
轻工类	江南大学	食品精深加工与安全控制优势学科创新平台
财经类	中央财经大学	经济学与公共政策优势学科创新平台
	上海财经大学	经济学优势学科创新平台
	中南财经政法大学	经、法、管学科融通创新与我国社会建设优势学科创新平台
	西南财经大学	金融学科群与中国金融创新发展优势学科创新平台
农林类	北京林业大学	应对全球化的森林生态系统恢复重建与可持续经营优势学科创新平台
	东北林业大学	森林资源可持续经营与高效利用优势学科创新平台
	华中农业大学	农业生物遗传改良和生长发育调控优势学科创新平台
	南京农业大学	(正式名称未公布)
	西南大学	“现代农业科学”优势科学创新平台
人文类	暨南大学	华侨华人研究优势学科创新平台
政法类	中国政法大学	法治建设与人才培养优势学科创新平台



续表

校 类 别	高 校 名 称	985工程优势学科创新平台名称
医药类	中国药科大学	新药发现理论与技术优势学科创新平台
	北京中医药大学	中医药优势学科创新平台
工信部类	南京航空航天大学	航空飞行器设计制造与飞行安全优势学科创新平台
	哈尔滨工程大学	现代舰船与深海工程优势学科创新平台
	南京理工大学	现代攻防与先进装备技术优势学科创新平台

表 5-5 “211 工程” 大学名单

北京（26所）	清华大学	北京大学	中国人民大学
	北京工业大学	北京理工大学	北京航空航天大学
	北京化工大学	北京邮电大学	对外经济贸易大学
	中国传媒大学	中央民族大学	中国矿业大学(北京)
	中央财经大学	中国政法大学	中国石油大学(北京)
	中央音乐学院	北京体育大学	北京外国语大学
	北京交通大学	北京科技大学	北京林业大学
	中国农业大学	北京中医药大学	华北电力大学(北京)
	北京师范大学	中国地质大学(北京)	
上海（9所）	复旦大学	华东师范大学	上海外国语大学
	上海大学	同济大学	华东理工大学
	东华大学	上海财经大学	上海交通大学
天津（4所）	南开大学	天津大学	天津医科大学
	河北工业大学		
重庆（2所）	重庆大学	西南大学	
河北（1所）	华北电力大学(保定)		
山西（1所）	太原理工大学		
内蒙古（1所）	内蒙古大学		
辽宁（4所）	大连理工大学	东北大学	辽宁大学
	大连海事大学		
吉林（3所）	吉林大学	东北师范大学	延边大学
黑龙江（4所）	东北农业大学	东北林业大学	哈尔滨工业大学
	哈尔滨工程大学		



续表

江苏（11所）	南京大学	东南大学	苏州大学
	河海大学	中国药科大学	中国矿业大学（徐州）
	南京师范大学	南京理工大学	南京航空航天大学
	江南大学	南京农业大学	
浙江（1所）	浙江大学		
安徽（3所）	安徽大学	合肥工业大学	中国科学技术大学
福建（2所）	厦门大学	福州大学	
江西（1所）	南昌大学		
山东（3所）	山东大学	中国海洋大学	中国石油大学（华东）
河南（1所）	郑州大学		
湖北（7所）	武汉大学	华中科技大学	中国地质大学（武汉）
	华中师范大学	华中农业大学	中南财经政法大学
	武汉理工大学		
湖南（3所）	湖南大学	中南大学	湖南师范大学
广东（4所）	中山大学	暨南大学	华南理工大学
	华南师范大学		
广西（1所）	广西大学		
四川（5所）	四川大学	西南交通大学	电子科技大学
	西南财经大学	四川农业大学	
云南（1所）	云南大学		
贵州（1所）	贵州大学		
陕西（7所）	西北大学	西安交通大学	西北工业大学
	陕西师范大学	西北农林科技大学	西安电子科技大学
	长安大学		
甘肃（1所）	兰州大学		
新疆（2所）	新疆大学	石河子大学	
海南（1所）	海南大学		
宁夏（1所）	宁夏大学		
青海（1所）	青海大学		
西藏（1所）	西藏大学		
军事系统（3所）	第二军医大学	第四军医大学	国防科学技术大学



通过实施“211工程”“985工程”等重点建设工程,我国在高等教育整体水平提升方面取得了举世瞩目的成就。2015年国务院印发的《统筹推进世界一流大学和一流学科建设总体方案》中明确提出了双一流大学的建设,引起了社会各界的广泛关注。

双一流大学即加快建成一批世界一流大学和一流学科,意在提升我国高等教育综合实力和国际竞争力,为实现“两个一百年”奋斗目标和中国梦提供有力支撑。方案提出,国家将鼓励和支持不同类型的高水平大学和学科差别化发展,总体规划,分级支持,每五年一个周期,2016年开始新一轮建设,与国家五年建设规划同步实施。

“双一流”建设总体目标:着眼于国家“两个一百年”的战略目标,统筹推进一流大学和一流学科建设。具体将分三步走:①到2020年,若干所大学和一批学科进入世界一流行列,若干学科进入世界一流学科前列;②到2030年,更多的大学和学科进入世界一流行列,若干所大学进入世界一流前列,一批学科进入世界一流学科前列,高等教育整体实力显著提升;③到21世纪中叶,一流大学和一流学科的数量和实力进入世界前列,基本建成高等教育强国。

211、985高校建设与双一流大学建设前后承接,部属院校与地方高校将交相辉映,呈现出百花齐放、百舸争流的中国气派。如果说已实施多年的“211工程”“985工程”是我国高校汇集办学资源、提升高等教育综合实力的“集结号”,那么“统筹推进两个一流”就是中国大学积蓄力量、冲刺国际前沿的“冲锋号”。我国高等教育必将走向一个全新的多样化发展阶段。

资料来源: <http://www.gaokao.com/>。



生活实践作业

1. 结合本节的内容,找几位身边的学长,采访他们大学的生活是什么样的。
2. 暑期试着去大学看看,从地域、经济、历史等角度去探索大学。



第二节 大学专业

对所学知识内容的兴趣可能成为学习动机。

——赞科夫



探索目标

1. 探索专业、职业与能力兴趣之间的关系；
2. 目标专业的考察和锁定。



案例故事

小肖在华北电力大学电气工程及其自动化专业上了一年半后，选择退学重考。肖妈妈介绍，“两年前，儿子以高分考上大学，他当时的专业其实是非常好的，在国内上两年，再到国外上两年，毕业后也不愁找工作。”但真正到了大学，小肖发现自己的兴趣并不是工科。大一时，他就对金融类书籍产生了浓厚的兴趣，经常手不释卷，甚至到了废寝忘食的地步。他决定退学重考并选择金融专业，这个决定把家人、老师和同学都吓了一跳。在老师眼里，他是个标准的好学生，大一时就通过了英语六级考试，各科成绩也很不错；在家人眼里，他是个听话、懂事的好孩子，怎么一上大学就变了？在他转专业的强烈要求下，于去年11月办理了退学手续，后在武汉一家复读学校复习备考。尽管他只复习了半年时间，但由于基础好，高考考了620分，以中南财经政法大学理科最高分如愿进入金融学专业。

思考与启发

你感兴趣的专业是什么？兴趣与未来大学专业学习的关系是什么？如何能够避免在升入大学后才发现专业知识与兴趣不相符？

王亮是武汉某大学非织造材料与工程专业学生，他试图转入心仪的服装设计与工程专业，最终未果。感觉“走投无路”的他，趁父母出门，用菜刀将自己的右臂划了22刀。他还将自残画面贴在自己的QQ空间，并写下心中的苦闷。王亮说，他这么做，一方面是发泄郁闷情绪，另一方面也希望借此向社会求助，实现转专业的愿望。该大学教务处一名工作人员告诉记者，王亮如果一定要转专业，只能通过留级或转校实现。这意味着，他要么荒废一年青春，要么转往武汉市外设有此专业的二本高校。事发几天后，接受记者电话采访时，王亮表示，他已经恢复平静。经过反复权衡，他选择接受现实，既然转不成专业，就继续学习非织造材料与工程专业。

追求兴趣值得肯定，极端之举不宜效仿。湖北大学教育学院副院长解飞厚教授说，学生们追求个人兴趣爱好的执着精神值得肯定，但对于退学重考甚至自残这种极端做法，他并不



认同。他表示，我国的大学教育是一种“宽口径，多元化”的素质教育，当专业无法满足学生们的兴趣需求时，学生可以采取其他多种学习方式，如自学感兴趣的课程、选修相关专业课、读双学位、考研等。而且高考风险很大，退学重考成功的例子固然有，但不成功的也很多，而且退学给自身及家庭带来的影响很大。

思考与启发

大学的专业学习与未来发展的方向到底有多大关系？如何才能将专业的学习看作个人未来发展的优势，而不是制约？



知识储备

一个人能胜任一份工作，其实只要满足“基本素质+通用技能+专业技能”就可以了。

首先是“基本素质”。“基本素质”包括逻辑感、应变力、学习能力、执行能力、沟通能力、表达能力、组织能力等。通俗地说，就是你的思路是不是清晰、说话写文章是不是有条理、会不会察言观色等。

其次是“通用技能”，其实就是英语加计算机。如果准备在“北上广”或一线城市扎根落户，没有精熟的第二外语，未来几乎没有升值的空间，而能熟练掌握 MS Office 可以提高工作效率，为进阶“白骨精”打好基础。

最后是“专业技能”，这是在专业学习中应该认真学会的。

不同的工作对知识的要求程度是不一样的，这就需要在对职业探索的过程中，进一步了解自己喜欢的工作在知识上的要求。作为我们个人来说，要清楚地了解自己。很多大学生在求职时如果具备这三项技能便能轻松获得职位，“基本素质+通用技能”较强，往往会在一定程度上弥补自己专业技能的不足，这也是我们看到很多人在就业时根本就没有用到自己的专业知识的原因。反之，好的“专业技能”则会给他加分。“基本素质+通用技能”需要长时间的积淀，而专业技能则是通过参加教育、培训等习得的。

上大学是高中毕业之后通常的选择，也是实现“专业技能”培训的直接通道。



想一想

一、大学的专业设置

我国高等学校本科教育专业设置按照“学科门类”“学科大类”“专业”（二级学科）

三个层次来设置。

本科专业共计 542 种，其中 2012 年修订 506 种专业，2012 年新增 7 种，2013 年新增 2 种，2014 年新增 4 种，2015 年新增 23 种；专科阶段共计 19 个专业大类，99 个专业类，747 种专业。

二、专业学科金字塔

我国的本科专业 13 大门类可以凝练成五个大的分类：哲学、文科、经济管理、理科、工科（国外的教育体制中包括神学）。

我们以计算机的生产为例来说明这些专业。工科：研究如何制造的、制造方法和技术。理科：研究这台计算机背后的制造原理和理论。经管：无论制造的是什，我负责把它给卖了，以及工作人员的管理等。文科：你们这帮家伙干的事儿，我得给记录下来，以记述为主。哲学：你们在做什么？它研究人们行为背后的一些逻辑和原理。文科生学习经济管理往上的层次，理科生可以学习的则是经济管理往下的层次，经济管理文理兼收。这些专业越往下越容易就业，不是说越来越好，而是社会需求量在变化。容易就业不等于就业好。很多同学在高中文理分科的时候倾向于选择理科的缘由就是因为这个金字塔（见图 5-2），认为学理科就业范围广，专业选择余地比较大。



图 5-2 专业学科“金字塔”

可以简单地对照一下，看看自己在金字塔的哪一部分。

生活实践作业

1. 请根据大学专业及其要求，与父母沟通自己感兴趣的专业；
2. 确定与目标院校专业的差距，进一步确认自己的专业目标。



知识拓展

1. 国家重点实验室 (<http://baike.baidu.com/view/1217337.htm>)

国家重点实验室是依托一级法人单位建设、具有相对独立的人事权和财务权的科研实体，作为国家科技创新体系的重要组成部分，是国家组织高水平基础研究和应用基础研究、聚集和培养优秀科学家、开展高层次学术交流的重要基地，实验室实行“开放、流动、联合、竞争”的运行机制。

国务院部门（行业）或地方省市科技管理部门是行政主管部门，实验室依托单位主要以中科院各研究所、重点大学为主体；另有建在企业（中央企业为主体）的企业国家重点实验室，有利于促进企业成为技术创新主体、提升企业自主创新能力、提高企业核心竞争力。

2. 教育部重点实验室 (<http://baike.baidu.com/view/2590400.htm>)

教育部重点实验室是国家科技创新体系的重要组成部分、高等学校创新型人才的培养基地，在高校学科建设、科技创新、人才培养和培育国家级科研基地中发挥着越来越重要的作用。

根据国务院《国务院关于取消非行政许可审批事项的决定》（国发〔2015〕27号），教育部重点实验室审批已被取消。

3. 国家工程中心 (<http://baike.baidu.com/view/3804545.htm>)

国家工程研究中心是国家科技创新体系的重要组成部分，是国家发展和改革委员会根据建设创新型国家和产业结构优化升级重大战略需求，以提高自主创新能力、增强产业核心竞争能力和发展后劲为目标，组织具有较强研究开发和综合实力的高校、科研机构和企业等建设的研究开发实体，旨在通过建立工程化研究、验证的设施和有利于技术创新、成果转化的机制，培育、提高自主创新能力，搭建产业与科研之间的“桥梁”，促进产业技术进步和核心竞争力的提高。

4. 国家重点学科 (<http://baike.baidu.com/view/432405.htm>)

国家重点学科是国家根据发展战略与重大需求，择优确定并重点建设的培养创新人才、开展科学研究的重要基地，在高等教育学科体系中居于骨干和引领地位，满足经济建设和社会发展对高层次创新人才的需求，为建设创新型国家提供高层次人才和智力支撑，充分体现全国各高校科学研究和人才培养的实力和水平。到2007年为止，我国共组织了三次评选工作：共评选出全国286个一级学科国家重点学科、677个二级学科国家重点学科、217个国家重点（培育）学科，其中一级学科国家重点学科所覆盖的二级学科均为国家重点学科。



第三节 我的生涯规划书

没规划的人生叫拼图，有规划的人生才叫蓝图；没目标的人生叫流浪，有目标的人生就叫航行。

——佚名



探索目标

学做自己的生涯规划书。



小故事

40多年前，一个10多岁的穷小子，自小生长在贫民窟里，身体非常瘦弱，却在日记里写到立志长大后要做美国总统。如何才能实现这样宏伟的抱负呢？年纪轻轻的他，经过几天几夜的思索，拟订了这样一系列的连锁目标。

做美国总统首先要做美国州长→要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持→要获得财团的支持就一定要融入财团→要融入财团最好要娶一位豪门千金→要娶一位豪门千金必须成为名人→成为名人的快速方法就是成为电影明星→做电影明星前要练好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始步步为营。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子，因而萌生了练健美的兴趣。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后，借着发达的肌肉，一身似雕塑的体魄，他成为健美先生。1966年，19岁的他获得了“欧洲先生”的称号。此后，他几乎包揽了所有的世界级健美冠军，包括五次“宇宙先生”、一次“世界先生”、七次“奥林匹亚先生”，当之无愧地成为王中之王。1997年，国际健美联合会授予他“20世纪最优秀的健美运动员”金质勋章。

22岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了十年时间，利用在体育方面的成就，一心去表现坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。从1970年拍摄《大力神在纽约》开始，至今已主演近20部动作片，几乎部部叫座，在全球影响极广。其中最大的商业成功是《魔鬼终结者2》，使他成为全球收入最高的演员。魔鬼终结者也成为好莱坞的经典形象之一。

当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋9年后终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。1986年，他与约翰逊·肯尼迪家族的成员——马丽娅·施莱维尔结为夫妇。婚姻使他走上了



一条崭新的道路，他的影响力已经超出了体育和电影的范畴。在老布什当政时代，他担任了总统的体育顾问。他就是施瓦辛格。

2003年10月7日，在美国加利福尼亚州举行的历史性州长罢免选举中，施瓦辛格击败了134名对手当选为加利福尼亚州第38任州长，并于2006年11月7日获得连任。

思考与启发

施瓦辛格的故事是不是很励志？如果你有了目标，你为你的目标如何绘制蓝图呢？



想一想

一、请完成表 5-6

表 5-6 目标行动调查表

1	有目标、有行动、能坚持行动	
2	有目标、有行动、不能坚持行动	
3	有目标、没行动	
4	没目标、有行动、能坚持行动	
5	没目标、有行动、不能坚持行动	
6	没目标、没行动	
7	其他说明	

通过填写上面的表格，你发现了什么？表 5-7 是某高一班级的调查结果。

表 5-7 高一某班目标行动调查结果表

	调查项目	人数	所占百分比（约）	
1	有目标、有行动、能坚持行动	3	6.52%	
2	有目标、有行动、不能坚持行动	19	41.30%	
3	有目标、没行动	8	17.39%	
4	没目标、有行动、能坚持行动	6	12.24%	
5	没目标、有行动、不能坚持行动	4	8.70%	
6	没目标、没行动	4	8.70%	
7	其他说明	2	4.35%	
说明	本班共参与调查人数46人			
两位同学的说明	1. 没有“明确”的目标，有行动，但没法儿“特别好”地坚持			
	2. 有目标，有行动，行动未能实现目标，缺乏信心			

可见，阻碍一个人成功的最大拦路虎是不能坚持，因此把高大上的目标具体化，把长远的规划变成每天的计划尤为重要。我们之前接触的所有知识正是我们做规划时需要考虑的因素。

二、生涯规划书

生涯规划以学业规划为基础，又以职业规划为方向，既是方向，又是束缚，它不是仅按照既定道路去简单执行。按部就班求学，循规蹈矩上班，升职加薪，当上总经理，出任CEO，难道这就是所谓的生涯规划吗？当然不是。

有效的生涯规划至少应该包含以下几方面。

1. 题目

一份生涯规划书题目以作者的感情为出发点，是整篇规划书的“文眼”，提纲挈领地交代整篇规划书的行文线索，具有强大的象征意义。如果用来展示，好的题目能吸引读者，传达良好的思想境界，增强文章的可读性，有利于文章的传播。当然这份规划书主要是给自己看的，题目的拟订将引导你规划的方向，也决定了你思考的深度。图 5-3 是一个学校高一同学给自己的生涯规划书取的名字，供读者参考。



图 5-3 生涯规划书



图 5-3 生涯规划书（续）

2. 对自我的认知

你的优势与劣势、技能水平、兴趣爱好是最基本的认知，任何职业规划方法，第一步都是先完成对自己的剖析。这里会拆解得非常细，你的性格是外向还是内向，你的表达能力是不错还是不怎么样，你的沟通能力是强还是弱，你有没有恒心和毅力，你与他人相比是不是更执着，你喜欢生活自由还是一成不变。能够正确地认识自己，再选择适合自己的道路，这是给自己进行职业生涯规划的第一步。

一般来说，对自我的认识包括以下几个方面：兴趣、性格、能力、价值观，通常从自我评价和他人评价两方面进行。回顾一下之前的内容，你已经做过透彻的自我分析了。

3. 对外部世界的认知

了解外部世界，就是外在的环境能够给我提供哪些可能性，能够给我哪些机会，能够给我创造哪些条件（这些条件我又能怎么去利用），又有哪些限制。

例如要做职业规划：你知道你想踏足的领域对各个时间段里的员工的职业要求吗？你知道从一个普通员工到主管到经理到总监到老板在不同阶段的职位要求吗？如果你不知道，就无从规划；即便你知道，也未必规划得好。

这里用的一般是 SWOT 分析法。



4. 对目标的确立

人生是一条很长的路，在不同的阶段会有不同的目标，虽然我们都是在奔着“死亡”这个终极目标去的，可是在不同的阶段，依然可以活得精彩，前提是：你知道在不同的阶段要实现什么价值，达成什么目标。目标是什么？目标是通过努力可以达成的结果。如果你定了一个不切实际的目标，根本达不成，你就不要抱怨规划没有用，规划从来不是去为了做梦而去设计的。

5. 对条件的争取

认知了自己、外部世界，有了目标。你会发现，要达成目标是有条件的。不管缺了哪个，你是不是得想办法补上？如果你的目标是确定的、准确的，你的条件就会清晰，接下来就要使条件具备。

6. 有目的地执行

你原先根据自己毕业时的情况做了一份规划，可是并不意味着你要严格按照规划的时间表去执行。进入职场之后，你一定会有所进步和发展，但是方向和步调都有可能受到外界、自身能力的干扰而产生变化，如果只是执行原有规划，大多数情况下一定是悲剧的。从上海到北京有很多种路线，但是你要根据实际情况去调节，台风来了高铁停了，你要知道绕个路；天气好了路障清了，你要知道加个速。



生涯规划书案例

路，在脚下

高一（13）班 刘 娇

引言

每一朵花，只能开一次，只能享受一个季节的热烈的或者温柔的生命。时间怎样行走？每当看到草长莺飞、潮起潮落，在一次次候鸟的迁徙和岁岁不同的脸庞中，却并没有意识到它不同的姿态和脚步，直到第一根白发爬上发梢，直到身体和心灵都留下难以愈合的伤——突然间意识到，根本没有地老天荒。

生命就像是一本书。有的写得精彩，有的写得平庸；有的写得厚重，有的写得轻薄；有的写得恢宏，有的写得小气；有的写得平顺，有的写得曲折；有的留下光彩，有的留下遗憾；有的留有思考，有的只剩空白。

爱因斯坦曾经说过，“我们一来到世间，社会就在我们面前树起了一个巨大的问号，你



怎样度过自己的一生？我从来不把安逸和享乐看作生活目的本身。”他又说，“生命会给你所要的东西，只要你不断地向它要，只要你在要的时候讲得清楚。所谓“讲得清楚”就是要有很明确的人生理想和奋斗目标。凡事预则立，不预则废。这也就是为什么我们要在高中阶段做好生涯规划。

生命只有一次，我们只有认真规划好自己的生命，循着这些人生的坐标，才不会迷失在生命的时空里。

自己的未来，自己有责任去管理，自己做主！

（一）自我分析

生涯规划是一件十分重要的事情。在职业分析前首先要做的就是自我分析，俗话说：“知己知彼，方能百战殆胜。”足以见得自我分析的重要性。“莫等闲，白了少年头，空悲切”，岳飞的《满江红》时时萦绕在耳旁，激励着我，不断努力，不断朝自己的目标前进。

A. 生活学习和职业兴趣分析

在学习中，我更倾向于注重理科的学习，会把更多的时间放在数学、物理、化学等理科的学习上，因此，我更倾向于选择偏理科的职业。在生活中，在做一件事之前，我会认真考虑到做这件事会有什么后果、会对他人造成什么影响，特别会注意这件事有没有什么不确定性和可变性。通过模联、晨会演讲等活动，提高了我的语言组织能力、逻辑思维能力、口头表达能力、快速反应能力、人际交往能力、适应陌生环境的能力。我希望将来能从事精算师这个职业。

B. 能力分析

做精算师最重要的就是要有很好的分析能力及构建模型、提出可行方案的能力。与此相对应，在学习中，必须特别加强数学方面的学习。我有很好的适应环境的能力，人际交往能力强、乐观，在学习上能很好地把握自己的方向，可以给出明确的目标，并为之奋斗。

优势：

- （1）能看到事情积极的一面，乐观开朗；
- （2）较高的思想素养，很高的职业操守；
- （3）能够经常反思自己，哪些做得对哪些做错了；
- （4）给别人一定的信任感和安全感；
- （5）很好的责任感；
- （6）适应环境的能力、人际交往能力强；
- （7）做事认真，速度与效果并重；
- （8）能够保持自己言行得体，不会让人感到过分直白、轻率；
- （9）身体素质比较好，精神饱满，朝气蓬勃。



劣势：

- (1) 做事情想得太多，不果断；
- (2) 做事没有计划，实施情况不好，常常无法独自应对；
- (3) 不喜欢一直从事一种职业；
- (4) 喜欢安逸舒适，不喜欢风险大的工作；
- (5) 对自己缺乏自信，常喜欢依赖于别人；
- (6) 做事优柔寡断；
- (7) 遇到重要场合容易紧张激动。

C. 个人特质分析

根据卡特尔 16 种人格测验得出的结论：我情绪开朗、待人热情、易合作，能适应环境。喜欢与人打交道的工作，会主动与陌生人攀谈，容易适应环境，能做好自己认为重要的事情，有一定的抽象思维能力、理解力和推理能力。

- (1) 自我广延的能力；
- (2) 与他人热情交往的能力；
- (3) 情绪上的安全感和自我认同感；
- (4) 具有现实性知觉；
- (5) 具有自我客观化；
- (6) 有一致的人生哲学。

D. 自我分析小结

我的个性乐观积极，有上进心，有责任心；有良好的沟通能力，人际关系良好，具有团队协作精神，有很强的动手实践能力及自学能力，可以给别人一定的信任感和安全感。

(二) 职业分析

A. 家庭环境分析家

家庭经济状况中等，父母属于公务员阶层，他们希望我将来可以找一份较好的工作。父亲是名牌大学数学系研究生，有良好的数学基础，知道如何提高数学能力，可以在数学方面帮助我，在平时注重培养我的逻辑思维能力和分析问题能力；同时，还经常给我讲经济、金融上的现象和知识。母亲读的是文科，语言表达能力较好，平时注重培养我的交际能力、表达能力和应对能力。

B. 学校环境分析

江苏省常州高级中学的理科教学是学校的特色之一，学校在平时的学习中也特别注重理科，如数学。学校有许多数学特级教师和数学活动，在丰富学生数学知识的同时，也不断提高学生的数学能力。数学的教学卓有成效，使学生感觉到了数学的趣味性。



C. 社会环境分析

保险是经济社会发展的避震器之一。中国是世界第二大经济体,而且中国的经济发展很快,社会处在全面转型当中,因此,国际保险行业十分看重中国市场。精算师的需求量将明显大于供应量。

1999年7月16日,中国举行了首次精算师资格考试。考试分为准精算师和精算师两部分。考生通过全部九门课程考试后,将获得准精算师资格。获得准精算师资格的考生,通过五门精算师课程的考试并满足有关精算专业培训要求,答辩合格后,才能取得《精算师考试合格证书》。

目前,国内已有83名学员获得了精算师资格。据了解,上海10家人寿保险公司仅有精算专业人员30多人,远不能满足保险业发展的需求。事实上,中国已经有了一些具有不同资格的精算师,但整体水平仍需加强。据预测,中国未来五年急需5000名精算人才。

D. 职业环境分析

精算师是由保险公司雇用的数学专业人员,主要从事保险费、赔付准备金、分红、保险额、退休金、年金等的计算。其计算依据来源于理赔参照表,而这份表格是基于本公司和同行索赔的经验及相关统计数据而制定的。

(1) 工作内容

保险精算师的工作范围十分广泛,包括以下内容。

① 保险产品的设计:通过对人们保险需求的调查,设计新的保险条款,而保险条款的设计必须兼顾人们的不同需要,具有定价的合理性、管理的可行性及市场的竞争性。

② 保险费率的计算:根据以往的寿命统计、现行银行利率和费用率等资料,确定保单的价格。

③ 准备金和保单现金价值的计算。

④ 调整保费率及保额,根据社会的需要及时间调整保费率和保障程度,以增加吸引力和竞争力。

⑤ 审核公司的年底财务报告。

⑥ 投资方向的把握,对公司的各项投资进行评估,以确保投资的安全和收益。

⑦ 参与公司的发展计划:为公司未来的经济决策提供有效的数据支持和专业建议。

⑧ 投资顾问:精算师通过对公司资产的分析做出合理的理财投资建议,监督资金流向的风险指数。对公司或大客户的投资提供分析帮助。这一部门的精算师很多都具有金融、经济等方面的背景,是复合型的精算师人才。

(2) 职责

从人身和意外险两方面看,精算师最主要的职责是计算承担保险责任的保费和准备金。



保费是保险人为了保险金给付、成本开销和利润向被保险人收取的一笔费用。准备金是为了未来可能发生的意外而专门储备的一笔资金。保险公司，尤其是意外险公司，为了收支平衡，准备金的大部分用于抵御意外事件的发生。

意外险的精算就是对意外事件发生的概率（频率和破坏度）进行定量计算。此外，意外事件发生前的一段时间相当重要，事件发生前保险人不会给付任何保险金。人身险的精算主要分析一笔本金在将来的不同时期受到利率等影响而发生的数目变化。虽然两种分析都没有明确的处理流程，但是意外险的精算可以利用固定模型来确定频率和破坏度的随机分布，以及这些分布的参数。人身险的精算可以借用利率的变化和现金的流动来分析。

精算师并不仅仅预测未知事件，通常还要计算已发生的保险金给付，以开发新的保险产品。精算师被认为是分析金融风险的杰出专家，近来开始充当投资顾问和资产管理者。

（3）从业人员素质能力要求

人际关系、公共关系、沟通能力、策略研拟能力、商业知识、经营成果导向、决策能力、判断力、创造力、人力资源管理与开发能力、应用技术等。

（4）职业现状及发展前景

目前，国内已有 83 名学员获得了精算师资格。据了解，上海 10 家人寿保险公司仅有精算专业人员 30 多人，远不能满足保险业发展的需求。事实上，中国精算师整体水平仍需加强。据预测，我国未来五年急需 5000 名精算人才。

E. 职业分析小结

从以上的家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析可以分析出精算师在中国国内的前景很好，我希望将来从事精算师这个职业。

F. 职业发展定位

下面对自己的自身特点、家庭背景、外部环境进行 SWOT 分析，见表 5-8。

表 5-8 SWOT 分析

内部环境因素	外部环境因素
<p>优势因素（S）：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 自身喜欢精算师这个职业并且希望成为一名精算师；2. 自身有很多条件符合成为一名精算师的要求，如人际关系、公共关系、沟通能力等；3. 家人的期望、家庭文化氛围良好，有利于偏理科方面的工作；4. 社会上精算师的需求量大于供应量；5. 科技和经济的发展有利于精算行业的发展；6. 学校注重理科教育	<p>机会因素（O）：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 精算师考试每年都有，录用时取最好成绩；2. 有很多去国外较好的精算专业学校接受教育的机会；3. 精算这个行业在中国是个新兴行业，急需人才；4. 中国经济发展迅速，有利于精算这个行业的发展；5. 该行业中几乎没有女性，女性在该行业中更受欢迎



续表

内部环境因素	外部环境因素
<p>弱势因素（W）：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 数学能力一般，没有找到较好的学习方法来提高数学成绩；2. 在学习、生活中还有浮躁之气存在；3. 在学习中欠缺对学习的热情和遇到问题的钻研精神；4. 遇到困难依赖于别人的帮助，不能很好地自己想办法解决；5. 家庭经济条件的限制，无法接受国外较好的精算教育；6. 精算在中国发展存在的一个问题是能否支付精算师高昂的薪水并且公平地雇用精算师；7. 中国欠缺一系列完整的精算行业的职业标准	<p>威胁因素（T）：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 准精算师部分的考试共9门必考课程；精算师部分的考试共设置10门课程，考试科目很多，考试难度很大；2. 成为精算师需要5~7年；3. 中国每年会引进大量的海外高端精算人才，加剧了行业内部的竞争；4. 不同的企业，文化背景不同，只有透彻了解一个企业，才能找到一个好的结合点和优化方式

结论

我将来要从事精算师这个职业。十年后的我正在努力地读成为准精算师的几门学科，如数学基础Ⅰ、数学基础Ⅱ、复利数学、寿险精算数学、风险理论、生命表基础、寿险精算实务、非寿险精算数学与实务等，准备着各种各样的考试，为自己的理想而奋斗着。

我希望未来可以在国外工作，有高昂的薪水，用自己的知识为这个领域贡献自己的力量。

表 5-10 计划表

计划名称	时间跨度	目标内容	内外困难	达成策略与行为管理措施
长期计划	15年到20年	成为精算师	<ol style="list-style-type: none">1. 15年到20年后，在学精算的人很多，行业内竞争激烈；2. 准精算师和精算师的考试难度很大，时间很长，需要学习的科目很多；3. 需要通晓多门外语，彻底了解多个国家的文化背景；4. 工作时间较短，工作经验不足；5. 在遇到困难时一般可以应付，但有时也怀疑自己的能力，想要退缩；6. 我的个性倾向于依赖，随群附众，缺乏个人决断力	<ol style="list-style-type: none">1. 认真学习完准精算师和精算师的科目，并通过考试；2. 努力工作，并接触不同的案例，积累工作经验；3. 在工作之余学习多门外语，并彻底了解不同国家的文化背景；4. 培养自己的自信心，遇到困难时相信自己的能力；5. 做事有自己的原则，并坚定立场

续表

计划名称	时间跨度	目标内容	内外困难	达成策略与行为管理措施
中期计划	3年	考上中央财经大学保险学科，出国读精算师学士学位、硕士学位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在学校成绩中等，离考上中央财经大学保险学科还有一定的距离； 2. 在省有很多优秀的学生，虽然机会很多，竞争压力较大，竞争难度较大； 3. 中央财经大学保险学科是全国高中生向往的较好的专业，竞争较为激烈； 4. 家庭经济条件难以支持自费出国，要考取奖学金 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小高考的几门科目拿到A； 2. 努力学好各门课的知识，特别是数学和英语； 3. 在班级中使自己的成绩保持在10~20名； 4. 把握每一次机会锻炼自己的交际能力、口才、创造力等； 5. 提高自己的能力，增强自己的耐挫力，培养自己的竞争意识； 6. 在平时的学习生活中关心国家大事，特别关注经济方面的变动情况
年度计划	1年	认真读好高一下半学期，争取在高二选科的时候读理科	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在学习缺乏“三心”，即专心、细心、恒心； 2. 通过高一上半学期的学习，发现自己在理科方面较为薄弱； 3. 在理科学习特别是数学的学习方面还没有一套完整的学习方法，学习成绩提高得较为缓慢； 4. 遇到问题缺少钻研精神和刨根问底的意识； 5. 参与班级活动时热情欠佳； 6. 在生活、学习中缺乏好奇心、决策能力、判断力、创造力的培养 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 为小高考积极努力，小高考的几门科目拿到A； 2. 在学习中培养自己的“三心”，即专心、细心、恒心； 3. 在班级中使自己的成绩保持在10~20名； 4. 在理科学习特别是数学的学习方面整理出一套完整的、适合自己的学习方法； 5. 在高一下半学期要把更多的精力放在理科学习方面

表 5-10 实施计划表

时间跨度	计划名称	目标内容	内外困难	达成策略与行为管理措施
1个月	近期计划	使自己的成绩稳定在20名左右	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在课上活跃度不够，精力有时不够集中； 2. 理科的学习存在一定困难，对高二选科不利 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 针对各科的不足，做出相应的计划，尤其要牢牢掌握基本知识点和有关公式，来提高成绩； 2. 在课上积极发言，认真记好笔记，思维跟着老师走，并且要能够举一反三； 3. 更加认真细心，不该丢分的地方保证不丢分

结语

还记得有那么一句话：地球要做的事——旋转；江河要做的事——奔流；青年要做的事——前进。有时候，我们会遇到挫折，四处碰壁，甚至觉得自己一直苦苦追求的所谓的理想犹似



镜花水月，我们对人生的天马行空的承诺和执着甚至经不起现实风雨的轻轻一击。于是，年轻的我们迷茫、彷徨；我们自怨自艾，玩世不恭；我们感叹命运不公，现实残酷；我们甚至学会了放纵自己。可当再回首，风风雨雨依然，坎坎坷坷依旧，太阳依旧朝升暮落，滚滚江水依然逝者如斯，我们除了在自欺欺人的借口和理由中虚度年华外，一无所获，一无所成。

是的，脚比路长，远方无论多远，只怕没有追寻的双足去抵达。人生亦是如此，我们不怕目标高远，只怕没有追寻的勇气、热情、执着……只要时时燃烧着坚定的信念，一往无前地坚持下去，就会惊讶地发现：很多所谓的远方，其实并不遥远。用我们的热情和智慧扬起理想的风帆，用我们青春和生命奏响时代的强音！当我们抛弃了迷茫、把握了方向，当我们勤字开头、不懈地摇桨时，命运的闸门会向我们敞开，收获的时刻也终将到来！

职业生涯规划仅仅是规划，如果不能真正落实也只是纸上谈兵、空中楼阁。因此，从现在做起，从细节做起，一步一步走好自己的人生之路，才是最重要的。

2011年2月



推荐书目

吴志兰，《中学生职业规划》；
高燕定，《人生设计在童年》；
盖洛普，《优势识别器》。

亲爱的同学们，生涯规划课程结束了，但是我们对生活的思考、对未来的追求却不能停止。规划必须要有，需要规划长远，也需要规划每一个当下，根据外部环境和资源的变化做适时调整，每次调整都要厘清调整带来的远期结果。

总而言之，就是大胆假设、小心求证，敢想敢为、边走边看。

你，能做到吗？一本书，几十万字，哪怕有一个章节触动了你，让你做出相应的改变和提升，就够了。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396 ; (010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

